DOMAĆA LJEKARNA.



Po uputi župnika Sebastijana Kneippa

Napisao

ŠKENDER HORVAT,

učitelj u Zagrebu.

Na svijet izdalo

DRUŠTVO SV. JERONIMA.



U ZAGREBU.

Tisak Dioničke tiskare.

1898

PUČKA KNJIŽNICA

IZDAVANA

DRUŠTVOM SVETOJERONIMSKIM.

KNJIGA CXII.

DOMAĆA LJEKARNA.

NAPISAO

ŠKENDER HORVAT.



ZAGREB.
TISAK DIONIČKE TISKARE.
1898.

DOMAĆA LJEKARNA.

PO UPUTI ŽUPNIKA SEBASTIJANA KNEIPPA

NAPISAO

ŠKENDER HORVAT,
UČITELJ U ZAGREBU.

NA SVIJET IZDALO

DRUŠTVO SV. JERONIMA.



ZAGREB.
TISAK DIONIČKE TISKARE.
1898.

Uvod, koji treba da svatko pročita.



Naše je tijelo kao kakov stroj (mašina) i to parni stroj, koji neprestano dan i noć radi i proizvadja silu, bez koje ne bi naše tijelo, a ni naša duša mogla obavljati ni najnužnijih poslova. Ta pak sila, koja se u našem tijelu proizvadja, jest *naša krv.* Kao što je kod parne mašine (koju danas već poznaje svako dijete) najglavnija *para,* koja postaje od *vatre i vode,* tako je isto i kod čovječjeg tijela najglavnija *krv,* koja postaje od *hrane i pila.* Ako se iz mašine ispusti sva para, tada se ona ne može ni maknuti, jer je onda kao mrtva. Tako isto naše tijelo ne bi se moglo ni maknuti, kad bi iz njega ispustili krv — bilo bi mrtvo. Ako je dakle krv najglavnija i najpotrebitija stvar našega tijela, moramo i nastojati, da čim *više zdrave krvi* u našem tijelu imademo. Krv se dobiva kako rekosmo od hrane i pila, te je sastavljena od onih istih tvari, od kojih je i naše tijelo, jer da nije sastavljena od istih tvari, od kojih je i naše tijelo, ne bi mogla krv različne dijelove našega tijela hraniti, t. j. nadomješćivati sve one dijelove našega tijela, koji se neprestano troše, doklegod čovjek živi. Krv teče u žilama, koje su kao kakova mreža razgranjene po čitavom tijelu. Od srca ide krv u sve dijelove našega tijela jednako i gore prema glavi i dolje prema nogama. Ovim kolanjem prolazi ujedno kroz sve dijelove našega tijela

te se onda opet vraća u srce, odakle se počinje opet na novo kolanje. Žile koje vode krv od srca u sve dijelove našega tijela, obično leže dublje u tijelu, te su sakrivene u mišicama. Te žile zovu se kucavice, jer kada ih opipamo, osjećamo, da kucaju. Druga vrst žila zovu se krvnice, koje ne kucaju. Ove se vide kroz kožu kao modre debele žile i čim su bliže srcu, tim su i deblje, dok napokon ulazi u srce samo nekoliko debelih žila krvnica. U žilama kucavicama krv je jasno crvena, a u krvnicama je tamnija i modro crvena. Krv ima svoju stalnu toplinu, koja ima kod zdrava čovjeka obično 35—41° C. topline. Ovu toplinu mora da svaki čovjek podržava u sebi *urednim životom*, ako hoće, da mu tijelo ostane zdravo i da se pravilno razvija. Oduzima li tko ili dodaje li svojoj stalnoj toplini veću toplinu neurednim životom, taj škodi svomu tijelu, koje će s vremenom zakržljaviti ili nenadano umrijeti. Upravo je tako i sa parnom mašinom. Ako se u nju trpa odviše vatre i vode, sakupit će se u njoj toliko pare, da može puknuti. Naproti opet ako joj se podaje premalo hrane, njezina će sila tako oslabiti, da ne će moći obavljati ni svoga posla za koji je odredjena. I čovječje tijelo oslabiti će posvema, ako nema dovoljno hrane.

Kada sve to znademo, tada moramo i nastojati, da se što urednije hranimo i pojimo. *Prekomjerno jelo i pilo* najvećma škodi našemu tijelu, pa za to pravo kaže naša narodna poslovica, da je *više ljudi poumiralo od prenapunjenoga, nego od praznoga želuca.* Jednostavna, ali zdrava hrana najbolje hrani naše tijelo. Zato su ljudi, koji jedu jednostavnu i prostu hranu mnogo zdraviji, nego oni koji se hrane svakovrsnom umjetno priredjenom hranom. Takova umjetna hrana, priredjena na tako zvani *fini* način, priredjuje se ponajviše za bogataše i to samo zato, da mogu što više pojesti, ali zato i imaju oni pokvarene i bolesne želuce; dočim ljudi koji se hrane naravnom i prostom hranom, zdravi su kao kremen. Neka zato nitko ne zavidja onima, koji si iz obijesti kvare svoje želuce. Isto je tako zdraviji i onaj čovjek, koji malo ili rijetko kada uživa jaka (spirituozna) pića kao vino, rakiju, pivu i t. d. Jaka pića su za pravo samo kao lijek, pa su zato oni ljudi, koji *umjereno* piju jaka pića mnogo zdraviji, nego oni koji prekomjerno uživaju jaka pića. Zato dobro veli i opet naša poslovica, *da je kupica ubila više ljudi, nego li mač.* Osobito je velika nesreća za naš narod od kada je ponestalo naravnog vina i od kada se počela piti špira (spiritus). Spiritus je pravi otrov za svakoga čovjeka, jer ubija ne samo tijelo, nego i duh. Čovjek koji se poda takovu piću, mora prije ili poslije zaglaviti.

Akoprem je neumjereno jelo i pilo čestoput uzrok raznim bolestima, obole ipak i najumjereniji i najtrjezniji ljudi, jer bolest može nastati i od raznih drugih uzroka. Bolesti mogu biti ili *teške* ili *lake* naravi. Tko oboli teško, taj mora, ako mu je ikako moguće *odma pozvati* k sebi liječnika, da mu *za dobe može pružiti svoju pomoć.* U našem narodu vlada žalostan običaj, da liječnika zovu istom onda, kada je bolesnik već na umoru. Naravski da je onda svaka pomoć prekasna i da liječnik uz najbolju volju i znanje ne može bolesniku pomoći; pa onda još takovi nehajnici bacaju krivnju na liječnika, što nije bolesnika izliječio. Kad bi bili svi ljudi tako lakoumni, kao što je većina neukih, tada bi mnogo i mnogo hiljada ljudi prije vremena poumiralo. Ali ljudi naobraženi traže za dobe pomoći u liječnika, pa zato i većina ozdravi. Drugo je nešto kada čovjek lako oboli, te nema pogibelji za život, ali ipak čovjeka muči i slabi dotična bolest, pa ako bi se propustio liječiti, mogle bi nastupiti i zle poslijedice, koje bi bile pogibeljne i za sam čovječji život. Mnoge takove bolesti dadu se izliječiti i

domaćim lijekom, samo ako se znade, kakav lijek treba uzeti. Za bolesti manje i lake naravi ima množina domaćih prokušanih lijekova, koji se ponajviše priredjuju iz raznih ljekovitih bilina, pa stoga je i ova knjižica napisana po naputku pokojnog župnika Kneippa, koji je većinu tih domaćih lijekova sam iskusio i pronašao, da su za stanovite bolesti svake preporuke vrijedni.

Čujmo što on govori o ljekovitom bilju: „Svaki lijek stoji mnogo novaca, dočim je moj jeftin. Skoro svi moji čajevi, izvaci (sokovi), uvarci, ulja i prašci sastoje od najjeftinijeg našeg domaćeg ljekovitog bilja, što ga je dragi Bog u svom nepreglednom vrtu zasadio. Knjigu, koju sam u tom smjeru napisao, posvetio sam u prvom redu sirotinji, nemisleći imati od toga druge koristi, nego plaću u kraljevstvu nebeskom Sve što sam u toj knjizi napisao iskusio sam kroz 30 godina sam, te po tom mogu svakomu mirne duše svaki svoj lijek najbolje preporučiti. Ne mogu dosta da zahvalim predragomu Bogu ne samo na tom, što nam daje život i hranu, nego što nam je u svom milosrdju dao i takova bilja, koje i našemu bolesnomu tijelu podaje jakost i zdravlje. Sabirajmo s toga miomirisno i ljekovito bilje, te svagda tom prigodom slavimo i hvalimo djetinjskom ljubavi nebeskomu Ocu na neprocijenjivoj dobroti".

Evo ovako govori sam pokojni Kneipp o ljekovitom bilju, pa bi bilo suvišno da se još što o tom kaže. Jedino valja spomenuti još i to, da imade *više bilina* za jedne te iste bolesti, pa nekomu pomaže ova, a nekomu ona bilina. To zavisi o naravi dotičnog čovjeka, pa s toga ne pomogne li mu jedan lijek, neka pokuša drugi, ali valja u liječenju *ustrajati* t. j. *tako dugo uzimati lijek, dok bolest ne krene na bolje.* Ima često puta i takovih bolesti, osobito koje su *zastarele* za koje treba i po *više mjeseci*, dok se izliječe.

Sada pako prije nego predjemo na pojedine biline i njihovu uporabu kao lijek, moramo čitatelje upoznati sa uredjenjem domaće ljekarne župnika Kneippa.

Kneippova ljekarna ima *četiri odjela* i to: lijekove koji se rabe kao: *kapljice* (tinktura), *čaj*, *ulje* i *prašak*. Kapljice i ulje treba čuvati u bocama (flašicama), dočim čaj i prašak u papirnatim škatuljama. Sve lijekove treba čuvati na hladnu i suhu mjestu. Na svakoj boci i škatulji treba da je čitljivo napisano ime dotičnoga lijeka. Svaki odjel treba alfabetičkim redom poredati, tako da odma bude u potrebi pri ruci. Lijekove treba čuvati osobito od prašine. Na red i čistoću najbolje će pripaziti sama gospodarica (gospodar) ili kćerka, ako je već odraslija, a razumije se, da na to treba priučavati i odraslije dječake. Što sve treba da bude u takovoj domaćoj ljekarni, t. j. kakovih sve lijekova vidi se iz opisa bilina i lijekova opisanih u ovoj knjižici.

Sada još valja spomenuti kako treba ljekovito bilje pospremati i kako iz njega priugotavljati lijekove.

Izvadak (extrakt) ili sok priredjuje se od *korijena*, *lišća*, *cvijeta* ili *ploda*. U tu svrhu odabere se najljepše bilje, dotično zreli i nepokvareni plodovi, koje treba slaviti na čistu dasku i posušiti *u hladu* ili *u peći*, a *nikada na suncu*. Kada je posvema suho, razreže se na sitno, metne u staklenke u koje se ulije dobre naravne rakije (žganice) ili u pomanjkanju ove čistoga spiritusa. (Kod nas će biti za tu porabu najbolja rakija droždjenka ili tropovica). Staklenke se dobro začepe i stave neko vrijeme na toplo mjesto. Nakon pol ili godinu dana ocijedi se izvadak u posebne čiste staklenke, te može služiti kao lijek u svako vrijeme. U nuždi i u vanrednim slučajevima može se taj izvadak rabiti i već nakon nekoliko dana. Takav izvadak ili sok uzimlje se obično u stanovitom broju kapljica, a u gdje kojim slučajevima i na kafske

žličice. Kako ga treba uzimati spomenuti će se kod opisa pojedinih bilina. Sve izvatke (sokove), koje priredjujemo iz ljekovitog bilja, valja čuvati, da ne dodje do njih ni najmanje zraka, zato ih valja dobro začepiti, jer ako dodje do njih i najmanje zraka, lijek biva sve slabiji.

Za čaj sabiru se biljke samo za suha vremena. Biljke, koje rastu na sunčanom mjestu vrijede više nego one koje rastu u hladu. Osobito se preporuča, da se biljke za kuhanje čaja beru onda, kada su u najboljem cvijetu. Sušenjem postupa se isto tako kao i za priredbu izvatka, nu *svake godine valja stare osušene biljke zamijeniti friškima*, jer starije od godinu dana nemaju već one moći i vrijednosti kao friške. Želimo li dobiti krjepčiji čaj, valja da ga ostavimo koje vrijeme kuhati i da se voda prilično ukuha, a ne samo kako je običaj bilje na kipuću vodu baciti i poklopcem zaklopiti i ostaviti, da onako jedno vrijeme stoji. Istina je, da ovako ukuhan čaj laglje pijemo i mnogo je tečniji, ali nema one moći kao onaj, koji se dulje vremena kuha. Iznimno ima gdje koja biljka, koja se ne smije kuhati, ali to će biti i posebno spomenuto.

Prašak iz ljekovitog bilja priredjuje se tako, da se bilje potpunoma osuši, fino u mužaru (stupici) stuče i na fino sito prosije. Taj prašak rabi u onim slučajevima, ako tko ne može piti čaja, pošto se takav prašak može u svaku jestvinu primiješati, a djeluje isto tako kao i čaj. Tako priredjen prašak čuva se najbolje u prikladnim za to staklenkama, koje valja dobro začepiti, da nikakva prašina u njih dospjeti ne može.

Tko si uredi na ovaj način svoju *kućnu (domaću) ljekarnu*, može u svako doba imati pri ruci potrebiti lijek, kada se kakova bolest u kući ili u susjedstvu pojavi. Kao što je poznato, pokojni župnik Kneipp liječio je ponajviše vodom, nu upotrebljavao je u mnogim slučajevima i ljekovito bilje, pa i s toga on u svojoj knjizi napominje na stotinu raznih slučajeva bolesti, što ih je ljekovitim biljem izliječio. S toga smo potpunoma uvjereni, da će i ova knjižica dobro doći našemu narodu, a osobito onim krajevima, gdje u blizini nema ni liječnika, a niti ljekarne.

U njemačkom jeziku napisano je mnogo takovih knjižica, koje su tiskane u više naklada. Izmedju ostalih spominjemo ovdje samo nekoje, po kojima je i ova knjižica sastavljena. I to: „Heilung der Krankheiten und Erhaltung der Gesundheit, von Sebastian Kneipp, Pfarer in Wörishofen“. — Dvadeset i druga naklada. „Haus Apotheke für's Volk gesamelt von Johann Alfred Ulsamer, Hauptlehrer, Kempten“. Treća naklada „Pflanzen-Atlas zu Seb. Kneipp's Wasserkur“. Treće izdanje sa njemačkim, češkim i poljskim opisom. „Unsere Heilpflanzen in Bild und Wort für Jedermann, von Richard Schimpfky“. I još neka druga izdanja. Ako dakle mnogo naprednjiji od nas narodi trebaju takovih knjiga, onda nema dvojbe, da će i našemu narodu ova knjižica dobro doći. Na molbu urednika ovoga društva pregledao je rukopis ove knjige preč. g. Dane Šajatović, ravnatelj grčko-katol. sjemeništa u Zagrebu, koji je u dva puta kroz više tjedana probavio u Wörishofenu kod župnika Kneippa i proučavao način njegova liječenja te je posvema povoljan sud izrekao o potrebi i koristi ove knjige.

U Zagrebu, mjeseca ožujka 1898.

Š. H.

Ljekovite biline.

1.* **Abdovina, aloga, habatija, hebet, divlja bazga, burjan, apta** (Attich oder Zwerghollunder, Sambucus ebulus L.). To je jednogodišnja biljka sa bijelim, rijetko kada ružičastim cvijetom i sa crvenim bobicama, koje su nešto manje od običnog bazga. Raste u čitavoj Europi uz poljske putove i grabe, a osobito voli dobro i vlažno tlo. Bobice od abdovine jedu rado škvorci, drozdovi, kosovi i druge ptice.

Čaj priredjen od korijena abdovine veoma je dobar lijek od *vodene bolesti*, jer brzo odstranjuje suvišnu vodu i *čisti bubrege*. Ima više poznatih slučajeva, gdje je čaj abdovine izliječio mnoge od vodene bolesti. I za razne *trbušne bolesti* takodjer je dobar lijek, jer ujedno sa mokraćom odstranjuje sve škodljive sokove. Čaj od abdovine liječi i *lijavicu*.

Korijen od abdovine kopa se u kasnu jesen; valja ga dobro na zraku posušiti i do uporabe na suho mjesto pospremiti. Od posvema suhoga korijena možemo i prašak načiniti, koji rabi istim uspjehom kao i čaj.

2. **Aniš, slatki januš** (Bibernelle, Pimpinella anisum L.). Poznata kod nas bilina, od koje rabimo sjeme za začin nekih jela, a mnogi ga vole u kruhu.

---

* Skoro sve ovdje spomenute ljekovite biline, poznate su u našem narodu, a samo gdje koja biti će manje poznata. Da se laglje spozna svaka bilina, imenovana je svaka sa više narodnih imena, a osim toga i imenom njemačkim i latinskim. Kada ne bi tko poznao ili mogao razlikovati koju bilinu, neka zapita za savjet svoga župnika ili učitelja.

Korijen pak slatkog januša veoma je ljekovit, pa za to ne bi smjela biti bez njega ni jedna obitelj. Za lijek upotrebljava se kao prašak ili se od njega kuha čaj. Čaj se kuha na vodi, kojoj se pridoda polovina vina ili se pak kuha na samom vinu. Takav čaj *čisti pluća, želudac, bubrege* i *mjehur*. Preporuča se takodjer bolesnicima, koji pate na *ulozima*, jer ublažuje bol i odstranjuje iz tijela razne pokvarene i škodljive sokove.

Osobito djeluje taj čaj onda, ako mu se pridoda nešto meda, koji treba da u loncu zajedno sa čajem u nekoliko varova prekipi. Kneipp veli, da je neka gospodja imala sva prsa i pluća sluzava, a nije našla pomoći, dok joj on nije preporučio, da pije svaki dan čaj, priredjen od slatkoga januša i meda. Već za nekoliko dana posvema je ozdravila. Isto tako je neki činovnik mnogo i dugo vremena patio na bubrežnoj bolesti, a da mu nikakovi lijekovi nisu pomogli. I taj činovnik ozdravio je posvema, nakon što je pio po više puta na dan čaj priredjen od slatkoga januša i meda. Med treba da je vrcan (t. j. što se sam iscijedi), a ne kuhan. S toga će taj posvema jednostavan i jeftin lijek doći dobro mnogomu bolesniku.

3. **Bazag, bazgovina, bezeg** (Holunder schwarzer, Sambucus nigra L.). Veoma poznati grm, a u ljekarstvu od velike vrijednosti. Od bazga upotrebljava se kao lijek lišće, cvijet, bobice, kora i korijen.

U proljeću nastaju razne bolesti kao: *proljev, razni osipi na tijelu, griža* i druge bolesti, a to sve ponajviše od tuda, što narav zahtijeva, da se tijelo očisti od nagomilanih kroz zimsko doba u njemu nezdravih raznih čestica. Najbolje i najlaglje čisti se *tijelo, a osobito krv*, ako uzmemo 6—8 listova bazgovine, izrežemo ih poput duhana i varimo potpunih 10 časova. Taj čaj treba piti svaki dan na tašte po jednu običnu čašu, a pol sata kašnje možemo već uzeti obični zajutrak. Taj čaj mnogo povoljnije djeluje na čitavo čovječje tijelo, nego najskupocjenije raznovrsne pilule, koje se u tu svrhu preporučuju. Ali ne samo u proljeće, nego i tečajem čitave godine možemo prema potrebi za čišćenje našega tijela, a *osobito krvi* upotrebiti taj čaj. I suho lišće može se upotrebiti, nu svakako je bolje friško.

Kod Nijemaca, a i kod nas je donekle barem u gradovima običaj, da se u proljeće bazgovo cvijeće friga (prži) na masti. Ljudi to rado jedu i kažu da je zdravo i *obrana od groznice*. I Kneipp se sa tim mnijenjem potpunoma slaže. Isto tako i cvijet bazgov služi za čišćenje tijela, pa s toga ne bi smjela biti ni jedna kuća bez toga sušenoga cvijeta, koji se u mnogim slučajevima i u zimsko doba uspješno uporabiti može, osobito kod *nahlade* ili kada želimo *da se uznojimo*. Od korijena priredjen čaj dobar je lijek od vodene bolesti.

Plod (jagode, bobice) bazgov, koji se na jesen ukuha kao pekmez, cijenjen je već od starine kao vrlo dobro sredstvo *za čišćenje tijela*. Ovdje spominje Kneipp kako je njegova pokojna majka svake godine taj lijek uzimala po 2 – 3 tjedna, pa upravo s toga su njegovi predji gojili u blizini kuće po dva tri grma bazgovine. Ukuha li se plod od bazga sa šećerom ili još bolje sa medom, služi u zimsko doba kao dobar lijek za čišćenje tijela i želuca. Osobito se takav lijek preporuča onim ljudima, koji moraju čitav dan sjediti ili se malo poradi službenih poslova kreću. Jedna žlica takovog uvarka pomiješana u čašu vode, daje ugodno okrepljujuće i djelujuće piće. Mnogi seljaci u Bavarskoj suše bazgov plod, te ga onda zimi kuhaju na gusto i jedu ili vare od njega čaj, a mnogi zoblju onako osušeni plod. U svakom slučaju povoljno djeluje i kod *proljeva*.

4. **Borovica, brinje, fenja** (Wacholderbeere, Juniperus communis). Spada medju crnogorice t. j. medju onakovo drveće, koje imade mjesto lišća iglice. Na bodljivim grančicama ima modro-crna zrela i posve zelena nezrela zrnja. Borovica dozrijeva svake druge godine iza cvatnje, zato ima na grmu zrela i ne zrela ploda. On je gorko sladak i miriše, rabi se kao mirodija (začin) u kuhinji i peče se od njega borova rakija (borovička). Najviše ima crne borovice na južnoj hrvatskoj visočini. Drvo je crveno i vrlo tvrdo. Cvate mjeseca ožujka i travnja. U nas ima više vrsti borovice.

Borovica se osobito preporuča za *raskuživanje* nečista i smradljiva zraka za vrijeme *zarazne (epidemičke)* bolesti, pošto dim borovice uništuje sve kužne stvari (miasme) nalazeće se u zraku. S toga se preporuča onima, koji imadu posla sa bolesnicima *priljepčivih bolesti* kao *boginja* (koze), *tifusa*, *kolere*, *škrleta* i t. d., da *prožvaču* na dan 6—10 zrna borovice.

Borovica liječi i želudac. Oni, koji imadu *slab želudac*, slabu probavu ili vjetrove neka po ovom prokušanom načinu rade: Prvi dan neka pojedu 4 zrna borovice, drugi dan 5, treći 6, četvrti 7 i tako svaki dan po jedno zrno više sve do 12 dana i 15 zrna. Zatim opet od 15 zrna sve po jedno zrno manje dok se dodje do 5 zrna. Ovaj način možemo opetovati dva i tri puta, dok boli posvema nestane. Na ovaj način izliječio si je već mnogi čovjek svoj slabi i pokvareni želudac, dočim mu nije mnoga druga ljekarija pomogla. Isto tako služi borovica kao lijek od *bubrežne* i *jetrene bolesti*, i od *kamenca*. Borovica namočena u vinu, rakiji ili spiritu, osobito je dobar lijek od pokvarena želuca. Nu još bolji je lijek prava rakija pečena iz same borovice (borovička).

Osobito se preporuča, da se u rasol, koji se priredjuje za meso, što će se u dimu sušiti, metne nekoliko

zrna borovice, a isto tako ne će škoditi, ako metnemo i u zelje kada ga za zimu ukisujemo. I ulje priredjeno od borovice služi kao lijek, te se dobiva najbolje u ljekarni.

5. **Borovnica** (Heidelbeere, Vaccinium myrtillus L.) Raste kao grmić blijedo zelenim i nešto crvenim vrčastim cvijecima i zimzelenim lišćem. Plod su crne i modro-pepeljaste bobice, koje se jedu prijesne ili se njima crveni vino, a upotrebljavaju se u ljekarstvu.

Lijek od borovnice priredjuje se na ovaj način: Dvije, tri pune šake tih bobica usipljemo u staklenku, u koju nalijemo dobre droždjenke ili finog spirita. Čim dulje takov lijek stoji, nu dobro začepljen, tim je bolji i tim sigurnije djeluje. *Zestok proljev,* kod kojeg se često puta i krv pojavljuje, možemo bolesniku obustaviti, ako mu podamo u 1·25 decilitra tople vode pomiješane sa jednom žlicom toga lijeka. Kod manje *lijavice* dovoljno je, ako bolesnik pojede samo nekoliko posušenih bobica. U opće lijek priredjen od borovnice može se uspješno upotrebiti kod svih trbušnih bolesti.

6. **Bosiljak** (Basilienkraut, Ocymum Basilicum L.). Domovina mu je Perzija i Indija, a kod nas je poznat od g. 1548. Osobito je obljubljen u Vrbniku na otoku Krku, gdje ga puk i u pjesmu upleo. U Grčkoj ga goje u svakoj kući, te se žene, muškarci i djeca s njim na blagdane kite, a kad u kuću stranac dodje, daruju ga u znak dobrodošlice bosiljkom.

Za lijek upotrebljava se lišće, cvijet i sjeme. Bosiljak liječi *nadam* (vjetrove) i *pospješuje probavu.*

7. **Dragušac ljekoviti, žituha, potočarka** (Brunnenkresse, Nasturtium officinale). Raste uvijek u vodi; za to ćemo ga i naći uz izvore, na obalama potoka, rib-

njaka, jezerca i t. d. Na suhu tlu ne može uspijevati. U mnogim mjestima, gdje ova biljka uspijeva, jedu ju ljudi kao salatu. Kao lijek služi od *škorbuta*, koju bolest obično dobivaju mornari i ribari.

8. **Gavez crveni** (Beinwell, Beinwurz, Walwurz, Symphytum officinale L.) Raste na vlažnim livadama, potočnim obalama i na vlažnim šumskim obroncima. Cvate u mjesecu svibnju i lipnju, a često puta i po drugi put mjeseca kolovoza i rujna. Na vlažnim livadama obično je gospodarima dosadan korov.

Cijela biljka je kosmata, i ima viseće zvonaste žutobijelkaste a često ružičaste i tamno ljubičaste cvijetove. Kao lijek rabi korijen od gaveza, koji treba u jeseni iskopati, posušiti i do potrebe na suho mjesto pospremiti. Korijen je izvana crn, iznutra bijel, sočan, mesnat, te 30—50 cm. dug. Teka je oslasna i veoma sluzava bez svakoga mirisa. Osobito za ladanjske ljude, koji nemaju pri ruci liječnika, dobar je lijek kod *kostoloma* ili kada se komu *iščaši koja kost*, ako se toplim varenim biljem oblaže bolesno udo. Isto tako povoljno djeluje kod starijih *oteklina*. Upotrebljava se i kod *nahlada*. U vinu namočen korijen od gaveza dobro je sredstvo od *prsoboli*, te se u tu svrhu i mnogo rabi. Isto tako *ugašuje jaku žedju*, ako od tog uvarka svake pol ure po jednu malenu žličicu srknemo.

9. **Gorka (grka) kitica, talovo, crljena kitica** (Tausendguldenkraut, Erytraea Centaurium L.) Raste kod nas u bregovitim prijedjelima i sunčanim livadama. Dobro je to poznata ljekovita biljka, od koje piju čaj bolesnici *od groznice*, a poznata je pod općenitim imenom „Tausendguldenkraut", (hiljadu forinti vrijedna bilina), te ju pod tim imenom možemo u svakoj ljekarni dobiti. U njemačkoj

knjižici „Unsere Heilpflanzen in Bild und Wort" pripovijeda se, kako je grka kitica dobila ime „Tausendguldenkraut". Neki veoma bogati čovjek bolovao je dugo vremena od groznice i želučane boli, a svi njegovi liječnici nisu mu mogli pomoći. Jedne noći pomoli se Bogu i zavjetova se (zagovori), da će siromasima podijeliti tisuću forinti, ako mu Bog povrati zdravlje. Još iste noći prikaza mu se andjeo, držeći u ruci grku kiticu, i objavi mu, da ta biljka raste na bližnjim brežuljcima, te da će mu čaj od te biljke povratiti zdravlje, ali neka ne zaboravi na svoj zavjet. Drugi dan u istinu nadje takovu biljku od koje skuha čaj, popije ga i ozdravi. Kad je ozdravio, zahvali se Bogu na milosti i povikne: Blagoslovljen budi „Tausendguldenkraut" i ispuni svoj zavjet. Od tada nosi grka kitica to ime.

Čaj od gorke kitice veoma je gorak, a upotrebljava se za *jačanje želuca*. Odstranjuje *žgaravicu*, a kod *groznice snizuje vrućinu*. Djeluje povoljno na *bolesne bubrege i jetra*. Za vanjske bolesti upotrebljava se kao obloga, da se *odstrani oteklina*. Prije, a valjda još i sada, meću pivovari grku kiticu u pivo, da dobije gorak tek, jer je jeftinija nego hmelj.

10. **Gospin cvijet, zvončac ili strašno zelje** (Johaniskraut, Hypericum perforatum). Lahko se razpoznaje po svom žutom cvijetu, razgranjenoj stabljici, rupičastom često žljezdovito piknatom lišću. U cvijeću i lišću ima crvenila i žutila, koji mastilari i bojadisari rabe. Čajem ove biljke liječe se *jetrene bolesti*, a osobito onda, ako tomu čaju pridodamo nešto malo praška od aloë, što ga dobijemo u svakoj ljekarni za nekoliko novčića. Taj lijek tako povoljno djeluje, da često puta čitave pahulje škodljivih sastojina sa mokraćom iz bolesnika iznese, no treba da se pije po više dana uzastopce. Uspješno djeluje taj čaj i kod malene djece, koja običavaju u noći *močiti krevet*.

*

Jednu šalicu toga čaja neka popije dijete prije nego ide spavati, pa će mu od njega živci ojačati i zapriječiti, da ne pomoči postelje.

11. **Hrast obični** ili **lužnjak** (der Eichbaum, Quercus pedunculata) i **hrast gradun** (Quercus sessiliflora). Prvoga su pune sve šume i dubrave u Hrvatskoj i Slavoniji, te od njega ima više odlika. Žir mu je na dugoj stapki, a lišće uvijek na kratkoj peteljci. Lužnjak se resi (cvate) mjesec dana kasnije od graduna. Žir od graduna poznoga dozrijeva istom koncem mjeseca listopada, pa je s toga od velike važnosti za tovljenje svinja. U nas ima do 30 odlika hrasta, pak ih i narod poznaje, što svjedoče i razna pučka imena kojima ih nazivlje kao: rošnjak, tonac, končar, golubnjak, kestenjar, šiljkar, sladun ili cer, medunac i t. d.

Ponajprije kao lijek rabi plod (žir). Osobito za slabu djecu, a i za odrasle preporuča Kneipp, da piju od žira kuhanu kavu sa mlijekom, jer žir ima mnogo hranivosti u sebi, dapače isto toliko, koliko i ječam. Isto toliko je i hraniv čaj od žira. Za kavu treba žir pržiti, dočim za čaj nije potrebno. Za čaj može se upotrebiti i nešto lišća, što veoma *povoljno djeluje slabićima na čitav tjelesni ustroj.* Od tog čaja ne valja bolesniku odviše uzimati; dosta je ako uzme u jutro i na večer dvije do tri žlice.

Ako lišće iskuhamo u vodi i u octu, možemo ovakovim toplim čajem *zubnu bol izliječiti.* Čaj od hrastove kore upotrebljava se uspješno kada oteku *vratne žlijezde* a odstranjuju se i *guše* (Kröpfe). Da si takav uvarak priredimo, treba uzeti mlade hrastove kore 30 grama na 180—200 grama vode, i pol sata kuhati. U taj uvarak, ali mrzli, namoči se platnena krpa i njom omota bolestan vrat, te se svakih 20 minuta, odnosno 3 puta u jednoj uri taj oblog mijenja. Isto tako je taj uvarak dobar lijek za *unutrašnje boli vrata i grla,* ako njim grgljamo i ispiramo grlo. Tko se *mnogo znoji* po čitavu tijelu, tomu se preporuča, da tijelo kupa u takovoj vodi, u kojoj se kuha hrastova kora. Tako isto komu se odviše *znoje i zaudaraju noge,* neka ih pere u takovu uvarku.

Osobito je izvrstan protulijek kada se tko nesrećom *otruje* budi kojom *bilinom otrovnicom,* kao n. pr. velebiljem (Atropa Belladona), strychninom (Strychnos Toxifera), kužnjakom (Datura stramonium L.), bunikom (Hyoscyamus niger L.), duhanom (Nicotiana tabacum), zmijinim grožđjem (Physaliss Alkekengi, P. pubescens i P. latifolia) i t. d. U tu svrhu priredi se čaj na ovaj način: Uzme se šaka hrastove kore i skuha na jednoj litri mlijeka i poda se nesretniku, koji će po tom izbaciti otrov, samo ako nije možda već prekasno. Tko ne bi imao pri ruci hrastove kore, može isti lijek prirediti i od tanina (trijeslovine), što ga dobije u svakoj ljekarni. Na litar mlijeka dovoljno je 1—2 grama tanina.

12. **Hren, ren** ili **kren** (Meerretig, Cochlearia armoracea L.). Raste samonikao po livadama, grabama i po pašnjacima. Poradi ljuta i ljekovita korijena sade ga kod nas i u vrtovima, a jede se kao prismok ili umak sa mesom. Hren potpomaže probavu i jača želudac.

Kao lijek upotrebljava se s uspjehom od *glavoboli, zuboboli, omame, prsne i trbušne boli,* te je veoma poznati i omiljeli kućni lijek u onim mjestima, gdje ljudi ne mogu imati brze liječničke pomoći.

Uporaba: Hren nariblje se na običnom ribežu, razastre na platnenu krpu, pa onda položi na razne dijelove tijela. Tako n. pr. ako imademo žestoku glavobolju, onda se hren obično položi na tabane i drži na njima tako dugo, dok bol posvema ne popusti. U drugim slu-

čajevima položi se na ramena, list, zatim na prsa ili postrance (kod boca), a treba ga često puta mijenjati.

Hren pomiješan sa medom veoma je dobar lijek od *kašlja*. Jednostavno, nu dobro i jeftino sredstvo proti *sunčanim pjegama* (Sommersprossen) jest lijek od hrena priredjen na ovaj način: Nareže se na sitno hrena, zalije dobrim, naravskim vinskim octom i ostavi u staklenki 14 dana. Nakon 14 dana ocijedi se ocat kroz platnenu krpu ili fino sito, pa eto ti lijeka, koji odstranjuje sunčane pjege s lica i ostalih dijelova tijela, ako dotične dijelove tijela više puta tim lijekom nataremo.

Po morskim obalama polarnih (vrućih zemalja) raste jedna druga vrst hrena (Cochlearia officinalis) koji je takodjer za one ljude lijek od neprocjenive vrijednosti. U onim stranama pojavljuje se naime kod mornara često bolest *scrobut* zvana, bolest, od koje im uda klonu, ozubina gnjije i krv se od loših sokova truje, od čega čovjek umre. Ova je biljka već mnogoga čovjeka u vrućim zemljama izliječila, te se je radosno sjeća i preporuča svakomu koji spomenutu bolest dobije.

13. **Idjirot ljekoviti** (Kalmus, Acarus calamus L.) Ovo je poreklom (rodom) inostrana bilina, te spada u posebni rod idjirotka. Od 16 poznatih vrsti raste samo jedna u Evropi i to ljekoviti idjirot (Acorus calmus L), koji je donesen iz Indije u Grčku, a odavle u Arabiju, imenito na Crveno more, odakle je istom prenesen u ostale zemlje evropejske, u kojima mu prija tlo i podneblje. Naći ga je i u našoj domovini uz obale voda stajačica a i uz rijeke. Korijen imade osobito jak miris i gorak okus, te rabi kao lijek (radix calami aramatici). Korijen mu naraste u debljini od 2, a u duljini od 60—120 cm. Kao lijek rabi se samo korijen, dočim ostali dijelovi biljke nemaju u ljekarstvu nikakove vrijednosti.

Kao uspješan lijek može se idjirot upotrebljavati za mnoge i razne bolesti, a naročito se preporuča za ove bolesti:

1. Za razne *groznice*, a osobito za trajne i izmjenične, pa zato je za močvarne i vlažne krajeve, gdje obično groznica vlada od neprocjenive vrijednosti;

2. za *hypochondriste* (sjetnik, teškomišljenik) kod kojih slabost želučana prouzrokuje nadimanje i slabu probavu;

3. od *uloga;*

4. kod *gukavih, žutičavih* i u opće kod onih ljudi kojima je *pokvarena krv;*

5. od *krvarenja i vodene bolesti,* ako su te bolesti skopčane sa lošom probavom želuca;

6. kod *živčanih bolesti;*

7. kod raznovrsnih *čirova* i *kostoboli.* U ovom slučaju umoči se šarpija (isčihana platnena krpa) u prašak od idjirota i metne na bolesno udo, a zatim se šarpija ovlaži dobrom droždjenkom ili finim alkoholom (spiritom). Kod svih ostalih bolesti upotrebljava se korijen idjirota kao prašak, ekstrakt (sok) ili kao čaj.

Kao prašak uzima se na dan po 6 grama. Da se načini ekstrakt uzimlje se 60 grama korijena i namoči u 1 lit. droždjenke. Od te tekućine nakapa se do 50 kapi na šećer ili u vino. Da se priredi čaj, uzme se 10—15 gr. korijena i ukuha u 1 lit. vode ili vina. Korijen se takodjer upotrebljava u kupeljima i kod raznih obloga. Za jednu kupelj uzima se obično 40—60 grama stučenog korijena.

Ošećeren (u rastopljenom vrućem šećeru umočen) korijen od idjirota jest dobro sredstvo od *želudačne boli,* te *potpomaže probavu.* Ovako ošećeren korijen dobiva se u mnogim ljekarnama i dućanima, te se rabi naročito za *odstranjivanje vjetrova.*

14. **Imela bijela, imelica, zelenjak, kolovina.** (Mistel, Viscum album L.). To je jedna vrst pripuza ili nametnica, koja raste na drugom drveću, a naročito na raznim voćkama i šumskom drveću, no veoma rijetko na hrastovima. Najviše imeljača raste u zemljama vrućega podneblja, a naročito u Aziji i Americi, gdje svojim prekrasnim cvijetom rese tamošnje drveće. Ali buduć su prave nametnice, utamanjuju dotično drveće oduzimajući mu hranu, a naročito onda, ako se na njem u većoj množini nasele. U kori i u bobolji imade ljepive tvari ili tako zvanog lijepka (viscin).

Bijela imela jest ljekovita, te se preporuča kao dobar lijek kod *krvotoka*. Čaj od imele *obustavlja veliku navalu* krvi kod *rodilja*. Ovomu čaju može se pridodati nešto čaja od poljske preslice (E. arvense L.), jer ova biljka imade jednako ljekovitu moć. Kad je navala velika, uzima se cijela čaša, a inače samo 2—3 žlice.

15. **Jaglac, jagorčevina, jagorčika** (Schlüsselblume, Primula officinalis). Jaglaca ima više vrsti sa svjetlijim i tamnijim žutim cvijetom. U ljekarstvu rabi jaglac sa tamno-žutim mirisavim cvijetom. Koga *trga* u *udima* ili tko je podvržen takovim bolestima, taj neka svaki dan pije do oporavljenja po jednu čašu jaglačeva čaja. Bol će se s vremenom ublažiti i napokon posvema nestati. Isto se tako rabi od *nadma* (vjetara).

16. **Jagode** (Erdbeere, Fragaria vesca). Ima malo ljudi, koji bi znnli, da i jagode spadaju medju ljekovito bilje. Lišće sabrano mjeseca svibnja i lipnja podaje osobito okrepljujući, a osim toga i hranivi čaj, koji se sa mlijekom veoma ugodno pije, a osobito onda, ako mu se pridoda po koji list lazarkinje (Waldmeister, Asperula odorata), koja čaju podaje ugodan i fin miris.

Plod od jagoda jest izvrstan lijek. Osobito ugodno djeluje na *oporavljajuće bolesnike*, koji su još dosta slabi i ne mogu dovoljno druge hrane uzimati. Za ovakove bolesnike preporuča se, da potroše na dan litar mlijeka pomiješana sa pol litre zrelih i zdravih jagoda. Ovakav lijek rabi se osobito u južnoj Njemačkoj.

Isto tako jagode povoljno djeluju i okrepljuju oporavljajuće, ako se namažu na dobro miješen i pečen raženi kruh i ako svaki dan po dva puta po komad takova kruha pojedu.

Ne samo da jagode povoljno djeluju i okrepljuju oporavljajuće, već one takodjer i *čiste u čovjeku bolesnu i pokvarenu krv*.

I u zimi možemo imati od jagoda lijek, ako ih naime ljeti dovoljno ukuhamo i u dobro začepljene staklenke metnemo. Kod raznih vrućica ugasi sok od jagoda najbrže žedju.

Tko je odviše *punokrvan ili odebljao*, zatim komu *oteče slezena, jetra* ili komu *ne valja probava*, pa mu je *utroba zatvorena*, dobro će učiniti ako se liječi jagodama. U tu svrhu mora bolesnik svaki dan i u razno doba dana pojesti barem jedan litar jagoda, a svake druge hrane treba da se što bolje čuva, a osobito onakove, koja je teško probavljiva.

Isto tako su jagode veoma hranive i okrepljujuće za svakoga čovjeka bio on zdrav ili bolestan, ako naime jagode posipljemo tučenim šećerom i onda polijemo dobrim bijelim vinom.

Ima množina ljudi, koji si osobito u proljeće rado priredjuju mirisavo i ljekovito vino time, što u njega meću pelin, lišće od lazarkinje, jagoda i t. d. Tko je ljubitelj takova pića, može ga prirediti na ovaj način: Uzme se 10 grama friškoga lišća od dobričice (Gundermännchen, Glechoma hederacea), 10 grama lišća od

crnog ribiza (grozdiće, Johannisbeere, Ribis nigrum), 20 grama lišća od mladih šumskih jagoda i 15 grama lišća i cvijeta od lazarkinje (Waldmeister, Asperula odorata). Sve ovo metne se u jednu zdjelu i posiplje sa 125 grama ($^1/_4$ kgr.) šećera, a zatim se ulije u zdjelu do $2^1/_2$ litra dobra vina i ostavi stajati po prilici jednu uru. Poslije se vino ocijedi, pa smo na taj način dobili veoma okrepjujuće i ugodno piće.

17. **Kačak, kunica, stolisnik, kostenica** (Schafgarbe, Achillea Millefolium). Raste na livadama, pašnjacima, uz putove i grabe, te je dosta poznata bilina. List joj je dvostruko narezuckan, cvijet joj je posvema bijel ili kod nekojih takodjer prelazi bijela boja u slabo ružičastu boju. U ljekarstvu rabi ova bilina mnogostrano. Mlado lišće upotrebljava se kao proljetni lijek, ako se iz svježega lišća priugotovi čaj. Taj čaj neka piju oni bolesnici, koji boluju na *jetrima*, *slezeni*, *probavi*, *slabljini i sjeti.* Osobito se taj lijek preporuča za *ženske bolesti* i to kod *navale* i *bacanja krvi,* zatim *kolike*, *žutice*, *nahlade crijeva*, *grčeva*, *groznice* i *hlapta srca.*

Kačak je dobra krma za preživače, a gospodarice rado košu lišće medju drugu hranu mladim purićima, pilićima i t. d., jer ih takova hrana jača. Za lijek sabire se lišće mjeseca lipnja i srpnja. Lišće se mora dok je još svježe izrezati i tako izrezano u hladu posušiti i na suho mjesto pospremiti.

Ljekarnici vade iz kačaka izvadak (Ekstrakt) pod imenom Extractum Millefolii, koji se kao lijek mnogo cijeni i kod raznih bolesti upotrebljuje.

Kao lijek priredjuje se kačak na ovaj način:

1. *kao čaj.* U tu svrhu uzme se 15—30 gr. lišća i cvijeta, koje se polije vrijućom vodom. To se ostavi tako poliveno samo nekoliko minuta i odma se pije kao lijek na dan po pol šalice. Kuhani čaj nije tako dobar, kao na ovaj način priredjen;

2. *kao pilule* (male krugljice) koje obično priugotavljaju ljekarnici, a liječnici ih prema raznim bolestima propisuju;

3. *kao obloge* na ozledjeno tijelo;

4. *u kupeljîma,* jer ako se u vodu u kojoj hoćemo da se kupamo, pridoda lišća od kačaka, takova kupelj ojačati će nas;

5. *kao sok* ižet iz friškoga lišća.

Kačak osobito je dobar lijek od *plućne bolesti*, te su tim lijekom vanredni uspjesi postignuti.

18. **Komorač** (Fenchel, Foeniculum officinale All.). Raste samonikao po hrvatskom i dalmatinskom Primorju, a kod nas ga sade u vrtovima poradi miro dišućih dugoljastih oblih dvorožaka (Semen Foeniculi). U nijednoj kućnoj ljekarni ne bi smio manjkati komorač, jer je dobar lijek za bolesti koje nas često pohadjaju kao: *kolika* i njoj slične bolesti. U slučaju takove bolesti uzme se brzo jedna žlica komorača i prokuha na mlijeku 5—10 časova, pa se onda poda bolesniku tako vruće piti, koliko najviše vruće podnijeti može. Za kratko vrijeme nestane boli, jer kolika posvema popusti. Prašak komorača uziman u hrani, odstranjuje razne škodljive *želučane vjetrove.* Prašak si priredimo tako, ako komorač pržimo nad vatrom i samlijemo na običnom kafskom mlincu. Ako komorača ne možemo sami naći, dobit ćemo ga u svakoj ljekarni, a i u mnogim dućanima.

Čaj od komorača upotrebljava se kao lijek i od *očne boli.* U tu svrhu uzmemo pol žlice praška i ukuhamo ga u vodi. Tim hladnim uvarkom ispirimo tri puta na dan bolesne oči. Bolji je uspjeh, ako bolesne oči banjimo t. j. u vrijuću vodu usipljemo jednu ili naj-

manje pol žlice komoračeva praška, zatim glavu i posudu nad koju smo ju pružili, zaogrnemo ponjavom ili još bolje gunjem tako, da nam se glava u njoj pari i znoji.

Sličan lijek pruža nam i *anis* ili slatki *januš* (Pimpinella Anisum L.), pa onda *kumin* ili *kimel* (Carum Carvi L.), nu svakako je bolji komorač.

19. **Kopriva** (Brennessel, Urtica dioica L.). Raste uz plotove, grabe i svagdje. Kod nas se ta biljka još veoma malo cijeni, dočim pokojni Kneipp veli, da zaslužuje u svakom pogledu najveće poštovanje i pažnju.

Kod nas se smatra kopriva kao najdosadniji korov, dočim kod drugih naroda cijeni se u velike. Od njezina se vlakna mogu i tkanine tkati i konopi plesti, pa već zato zaslužuje da se na nju veća pozornost svraća. Tako n. pr. Japanezi su već odavna korist koprive (Urtica japanica i nivéa) upoznali, te od prve tku najfiniju tkaninu, a od sjemena druge tlače (prešaju) ulje. U Švedskoj se kopriva mnogo sije, koju krave rado jedu, a onda davaju bolje mlijeko, a još bolji maslac. Od koprive nesu kokoši više jaja, a dobra je hrana i za mladu živad. U Elsaciji hrane njom i konje, pa vele, da od nje dobivaju svjetliju dlaku. Kopriva uspijeva i na lošijem zemljištu bez svake njege i brige, a ipak je izdašna krma, jer se na godinu 5—6 puta kositi može.

Friško ubrana kopriva sa stabljike, zatim odma osušena podaje izvrstan čaj od *sluzavosti* (Verschleimungen) u *prsima* i *plućima*. Isto je tako vrlo dobar lijek za *čišćenje želuca*. Korijen od koprive bio frižak ili osušen djeluje bolje nego lišće. Osobito se osušen korijen preporuča od vodene bolesti. Komu je pokvarena krv, neka u proljeće jede mlade koprive, kao varivo. U Italiji n. pr. priredjuju biljevnu juhu od kopriva, a u mnogim mjestima umijese koprive u tjestenine, a to veoma povoljno djeluje

na čovječje tijelo. Tko na *ulozima* (nazebinama, Rheumatismus) trpi, pa ma mu i svi prijašnji lijekovi nisu pomogli, pomoći će mu kopriva, ako svaki dan po nekoliko minuta tare (tuče) bolesno udo friškom koprivom.

20. **Kravojac, šiviz** (Angelika oder Engelwurz, Angelica sylvestris). Raste na vlažnim livadama i u šumama, te je jaka štitonoška, kojoj je stabljika šuplja, a naraste na 1 metar visine. Veoma je ljekovita biljka, ali slabo poznata, a ne bi smjela manjkati ni u jednoj kući kao domaći lijek. Kada tko pojede *nezdravu* ili *pokvarenu* ili inače *škodljivu hranu*, može se izliječiti čajem od korijena, lišća i stabljike ove biljke. Isto tako *odstranjuje škodljive hranive čestice*, koje su sa nezdravom hranom dospjele u krv. Koliko puta ćutimo u želucu neugodnu studen ili hladnoću, uzmimo šalicu toga čaja, pa odma dobije želudac potrebitu toplinu. Najbolje je ako taj čaj pijemo tri puta na dan i i to: u jutro, o podne i na večer. Ako škodljivi plinovi prouzrokuju bol u trbuhu (griz), opet je čaj ove biljke uspješan lijek. Jaka *sluz u plućima i prsima*, zatim *u dušniku*, kao i *žgaravica* odstranjuju se ponajprije i najlaglje ovim čajem. Zato se kravojac osobito preporuča seljacima kao izvrstan lijek, kojega treba da marljivo po livadama i šumama sabiraju, na zraku posuše i na suho mjesto pospreme. Korijen, sjeme i lišće može se upotrebiti i kao prašak, kada se posvema dobro posuši i fino istuče. Ovim praškom možemo nadomjestiti čaj, ako ga na nožnom šiljku uzmemo na dan 2—3 puta.

21. **Lan** (Flachs, Linum usitatissimum L.). To je veoma poznata i korisna biljka, koja se kod nas mnogo sije poradi vlakna i sjemena. Od vlakna priredjuje se najfinije platno, a iz sjemena se tlači laneno ulje, koje se raznoliko upotrebljava.

Laneno sjeme poznato je već od davnine kao kućni lijek. Iskuhano sjeme služi kao oblog na *otekline* i *na vanjske upale*, koji ublažuje i hladi bol. Ako sa lanenim uljem pomiješamo živo vapno, onda je to dobar lijek od *kukca*.

22. **Lazarkinja, prvenac, jaslenjak, ivanjsko cvijeće** (Waldmeister. Asperula odorata L.). Raste po hladovitom obronku šuma, te poradi svoje miloduhe stari je to naš znanac za kojim se mnogi i mnogi mjeseca svibnja propitkuju, da si s njim oslade vino. Ta biljka bila je još u XVI. vijeku prava pučka biljka, poznata pod imenom Lilium convalium, kako ga Englezi i danas još zovu. Preugodno miriši ta biljka s jutra i s večera, dočim joj sunce oduzme svaki miris.

Upotrebljava se kao proljetno piće, kada se u vinu namoči, i onda kao *osvježujuće* i *okrepljujuće* piće pije.

23. **Lincjura, košutje uho, srčenik, košnjak, gorčica** (Encian gelber, Gentiana lutea L.). Ima prešljenasto lišće i žuti cvijet, a tako isto i žuti gorki korijen, koji rabi kao lijek, te koji je sveopće poznat kao lijek za želučane bolesti. Korijen te biljke *potpomaže probavu*, i *jača želudac*. Još mu je korijen izvrstan lijek od *groznice*.

Kao lijek uzima se ponajviše kao izvadak (extrakt, sok), koji se dobiva u svakoj ljekarni, ali ga i kod kuće možemo prirediti onako kako je u uvodu ove knjižice spomenuto.

Jedna kavska zličica toga izvatka ulita u čašu tople vode *ublažuje svakovrsne želučane boli*, a pogotovo onda kada čovjeka što u želucu tišti ili kada mu je probava poremećena.

Takav lijek ipak se ne preporuča ljudima uzrujanih živaca, pošto bi mogao još većma slabe živce uzrujati.

U dobru rakiju namočen osušen, izrezan korijen od lincjure jest od neprocjenive vrijednosti kao *okrepljujuće* sredstvo za *lovce* i *putnike*. Nekoliko samo kapi takove rakije odstranjuje svaku *umorenost*, *glad* i *studen*, te *ojača pluća* i *mišice*.

Isto tako služi povoljno kao prašak, ako se uzima svaki dan po 1 gram. Čaj si možemo prirediti, ako uzmemo 6 grama od lincjure korijena i ukuhamo ga u $^1/_4$—$^1/_2$ *l.* vode. Napokon služi dobro i kao oblog za vanjske starije otekline, ako skuhani korijen na takova mjesta mećemo.

Korijen lincjure rabi takodjer kao dobar lijek kod *domaće stoke*. Ako goveče ili konj imadu pokvarenu probavu, te ne može iz njih izlaziti balega (blato), tada im se podaje na dan 2—3 puta 10—20 grama praška od korijena lincjure Za pse i ovce dovoljno je na dan po 2—4 grama.

Dakle kako vidimo korijen od lincjure jest dobar lijek za ljude i životinje, pa s toga neka svatko nastoji, da mu tog korijena ne manjka u njegovoj domaćoj ljekarni.

U onim pako krajevima, gdje se ne bi ta biljka u prirodi našla, neka si svatko za nekoliko novčića tog korijena nabavi u ljekarni ili neka si tu biljku zasadi u svom vrtu.

24. **Lipa** (Lindenbaum, Tilia L.). To je već od starine kod nas udomljeno drvo, koje bijaše nekoć starim Slavenima drvo sveto, pa s toga nalazimo još i danas ogromne lipe u mnogim selima, naročito uz crkve, pod kojima je nekada narod svoje nabožne običaje i narodne igre obavljao. A i danas je još lipa veoma obljubljeno drvo, te se mnogo sadi uz puteve, ceste i na šetalištima. Domovina je lipi vruće podneblje, s toga u blagom pod-

neblju uspijeva samo malo vrsti. Meko, bijelo i lako drvo (lipovinu) trebaju naročito kipari, stolari, tokari i rezbari. Ugljen njezin služi za risanje i priredjivanje baruta; likom se njezinim veže trsje i pletu od njega razne stvari.

Od miomirisnoga cvijeća, koje je kod nas već od starine poznato kao kućni lijek, priredjuje se i danas ljekoviti čaj (flores Tiliae) ili se rabi za priugotavljanje raznih miomirisnih vodica. Pošto je u našem narodu taj čaj dobro poznat, za to se i lipov cvijet u velikoj množini sabira, suši i sprema. Tim čajem liječi se *kašalj, sluzavost* u *plućima* i *dušniku.* Kod *nahlade* se takodjer preporuča, jer čovjeka ugrije i uznoji.

25. **Ljubičica, ljubica, fijolica** (Veilchen, Viola odorata). To je naš najnježniji, najpoznatiji proljetni cvijet, kojim i mlado i staro rado kiti svoje grudi. Prem je taj cvijet tako poznat, ipak ih ima malo, koji bi znali, da i on u sebi krije ljekovitu moć. U proljeće kada nastaje nestalno promjenljivo vrijeme, nastaju i razne bolesti. Djeca obično jako *kašljaju,* a često puta dobivaju *kašalj hripavac (kukurikavac, rikavac)* od kojeg mnoga i nastradaju.

Čaj priredjen od lišća (a može se i korijen uzeti, nu taj se mora prije smrviti) jest dobar ustuk spomenutomu *kašlju hripavcu.* U četvrt litre vode ukuha se puna šaka lišća friškoga ili suhoga, pa se onda podaje bolesnomu djetetu svake 2—3 ure po 2—3 žlice toga čaja. Odraslim, ako imaju zastarelji hripavac pomaže taj čaj, ako ga troše tri puta po jednu šalicu ili čašu na dan. Sušičavima takodjer ublažuje kašalj i raskida (rastvara) sluz. Takovi bolesnici neka taj čaj uzimlju poput lijeka t. j. svake 2—3 ure po 3—5 žlica.

26. **Macina trava, odoljen** ili **odoljan ljekoviti** (Baldrian, Valeriana officinalis L.). Raste u čitavoj Europi, te je veoma ljekovita biljka osobito za ***živčane bolesti*** (Nervenleiden). Kao lijek rabi se samo korijen, koji u ljekarni prodavaju pod imenom radix Valerianae. Druga jedna vrst macine trave raste na najvišim alpama, osobito u Štajerskoj pod imenom *špajka* (Valeriana celtica), koja se osobito mnogo prodaje na Istok i u Nubiju, gdje se upotrebljava za kupelji i pomasti. I mačke znadu, da se ta biljka badava ne zove macina trava, jer se one u njoj rado valjaju, a to sigurno ne čine bez uzroka. Kako već spomenusmo liječe se korijenom te biljke *živčane bolesti,* osobito kod žena, pa bile one ma kakove vrsti. Zatim se sa uspjehom rabi kao dobar lijek kod male djece ako dobiju *grčeve,* a kod odraslih ljudi, ako imadu *grčeve u želucu*; zatim liječi *nedušljivost* i *omamu.*

Isto tako rabi kao lijek onim ljudima, koji radi živčane bolesti ili ine uzrujanosti *ne mogu spavati.*

Kao lijek uzima se:

1. kao *prašak* na dan po 2—4 puta po 1—2 grama;
2. kao *sok (izvadak)* na dan jedan put i to $^1/_2$—1 grama;
3. kao *mlačan čaj,* koji se priredi od 8 grama korijena i 180 grama vode. Od tog čaja uzima se svake dvije ure po jedna velika (kašika) žlica;
4. kao *rakija.* U tu svrhu uzme se 30 grama korijena u pol litra rakije. Od ove rakije pije se tri puta na dan svaki put po malena čašica;
5. za uštrcanje (klystir). U tu svrhu uzme se 8—10 grama korijena na 150—160 grama vode, koja se upotrebljava za *uštrcavanje kod trbušnih bolesti.*

27. **Majčina dušica** (Thymian oder Quendel, Thymus Serpyllum L.). To je veoma poznata i jako mirisava

biljka, koja raste kod nas po svim suhim livadama i pašnjacima.

Cvatuća biljka sa lišćem upotrebljava se kao dobar lijek od *grčeva*, *kolike*, a osobito dobro čini, kada se ta biljka metne u vodu u kojoj se kupamo.

28. **Matočina, matočnjak, pčelina metva** (Melisse, Melissa officinalis L.). Ovo je dosta poznata bilina, koja se sadi u vrtovima, a i samonikla raste na suhu i sunčanu tlu.

Ova biljka rabi se kao lijek:

1. za *trbušne bolesti*, kada živci u trbuhu oslabe, osobito kod djece. Čaj od matočine *ojača trbušne živce* i bol popušta;

2. od *grčeva* u *želucu* i *loše probave;*

3. od *glavo-boli* (Migräne), *zubne* i *ušne boli*. Da se čaj priredi, uzme se 10 grama matočine biljke i ukuha na $^1/_2$—$^3/_4$ *l* vode. Za obloge uzima se počevši od 8—10 grama do 20 grama. Ako se načini od te biljke izvadak, onda se uzima na dan 3—4 puta, svaki put po jednu kavsku žličicu. Djeci je dovoljno uzeti polovinu od toga.

29. **Metvica paprena, metica, kornjava metva** (Pfeffer-Minze, Mentha piperita L.) i **metvica vodena** (Wasser-Minze, Mentha aquatica L.). Raste kod nas samonikla ili se takodjer goji u vrtovima, te je veoma ljekovita, a osobito ona vodena. Metvice su u opće dobar lijek za *jačanje želuca*, a osobito *potpomažu probavu*. Već sam neki posebni miris metvice svjedoči, da mora biti važna ljekovita biljka.

Osobito rabi kao izvrstan lijek od žestoke *glavoboli*, ako njezino lišće privežemo na čelo. Ako svakoga jutra i večeri pijemo po čašu čaja priugotovljena od metvice, pospješuje nam se *probava* i budemo čiliji i zdraviji.

Isto tako djeluje i metvičin prašak, ako ga na nožnom šiljku 1—2 puta na dan u hrani, vodi ili na vinu uzimljemo.

Reconvalescenti (oporavljajući t. j. oni koji su pretrpjeli tešku bolest, te koji su s toga veoma oslabili), zatim koji trpe na *hlaptu srca* (Herzklopfen), ili kojima se *često smuči*, te s toga *bacaju* (bljuju), preporuča se ovaj čaj ili prašak, da ga često puta uzimaju, jer će im u svakom ovom slučaju pomoći. Isto tako ovaj čaj skuhan u polovici vode, a u polovici vina, ako se kroz više dana uzima, odstranjuje iz ustiju gnjilu i neugodnu duhu (vonj). Metvica skuhana u octu zaustavlja *bacanje krvi*, ako se od vremena do vremena uzmu 1—2 žlice. Zatim metvica, skuhana na mlijeku, ublažuje i utišuje *bol u trbuhu*, ako se toplo pije.

Za čaj uzima se 4—5 grama metvičina lišća sa stabljikom i ukuha u $^1/_4$ *l* vode.

Ova ljekovita biljka ne bi smjela manjkati ni u jednom vrtu, a osobito u onoj okolici, gdje ne raste samonikla.

30. **Muštarda, gorušica** (Senf, Sinapis L.). Muštarde imade dvije vrsti: bijele (Sinapis alba L.) i crne (Sinapis nigra L.). Jedna i druga vrst raste kod nas, te se sije na polju ili u vrtovima. Za lijek je bolja crna, prem i bijela isto tako djeluje, no nešto slabije.

Muštarda se rabi kao umak k raznomu mesu, a osobito k suhomu i kobasicama, jer vanredno *pripomaže probavu*, pa zato odstranjuje *nadutost* i *otvara utrobu*, ako se umjereno troši s drugom hranom.

Kada čovjek od nahlade dobije *bodac*, tad pomaže sjeme muštarde. U tu svrhu uzme se za jednu šaku sjemena, koje se valjkom (mlinčenjakom) zgnječi, a zatim mu se pridoda vode sa nešto malo octa u toliko, da se

*

od njega dade umijesiti tijesto. Ovo tijesto naliči se na platnenu krpu i stavi na ono mjesto, gdje nas bode. Za kratko vrijeme oćutit ćemo kako nas žestoko peče i to tako jako, da ćemo jedva jedan sat uzdržati moći. Nu ako hoćemo da nam bol popusti, moramo uzdržati koliko najviše uzmognemo. Nu čim se podignu vodeni mjehuri ispod kože, treba oblog odma odstraniti; ili pače još i prije, naime čim je bodac popustio.

Muštardu za umak može si svatko sam prirediti i to kao izvrsnu i svakako bolju i tečniju nego što se dobiva u trgovini na ovaj način: uzme se 3 dl. bijeloga vina u kojem se rastopi do 20 dgr. bijeloga običnoga šećera, metne na vatru i ostavi, da vrije jedno 5 časaka. Kada se ohladi i bude mlako, pridoda se tomu vinu dobro zgnječene muštarde toliko, da bude kao gusta kaša, nu ipak ne pregusta. Ovako priugotovljena muštarda može se još isti dan trošiti, nu još nema pravoga teka, te je i odviše ljuta. Želimo li mirisavu muštardu poput one u trgovini, onda joj pridodamo budi vanilije, cimeta. klinčaca ili koje druge mirodije.

Na ovaj gore spomenuti način priredjena muštarda ne luči se mnogo od one, koja se priredjuje na kuhanom moštu (vinska šira, vinkot).

31. **Neven** (Ringelblume, Calendula officinalis L.). To je poznati žuti cvijet, koji raste u mnogim vrtovima, na groblju, zatim na zapuštenom pješčanom tlu, te ima veoma jak i neugodan vonj.

Rabi kao lijek, te ima tu moć, da se čovjek mnogo znoji i da se postigne u *utrobi pravilno kolanje krvi*. Upotrebljava se kao lijek biljka sa još nerazvijenim cvijetom.

Otečene žlijezde, guke (Skropheln), zatim *vanjske otekline, kraste* i *zatvorena utroba* liječi se ovim lijekom.

U tu svrhu priredjuje se čaj ovako: uzme se 2—6 grama friške biljke i cvijeta i kuha u 1 *l* mlijeka tako dugo, dok se ukuha do polovine. Od tog čaja pije se na dan po dva puta po jedna čašica.

Za izvanjske bolesti upotrebljava se friško izažeti sok pomiješan sa friškim ne soljenim maslacem. Na 30 grama maslaca uzme se do 6 grama soka. Ovako priredjen maz (Salbe) povezuje se na bolesno udo po tri puta na dan. Za liječenje ozlijeda rabi izvadak načinjen od nevena. Isto tako *friške rane* (ako se porežemo) zacijele brzo bez svake upale, ako upotrebimo taj lijek.

Po nevenovu cvijetu nagadjaju mnogi kakovo će biti vrijeme. Tako n. pr. ako cvijet do 8 sati u jutro ne razvije čaške, biti će još isti dan kiše.

32. **Očanica, očarnica** (Augentrost, Euphrasia L.). Ova biljka raste u velikoj množini na svakoj livadi, dapače kad i kada u prevelikoj množini, te je uspješan lijek, kako joj već i samo ime kaže, od *očne bolesti*. Za lijek upotrebljava se lišće bilo suho ili smrvljeno i to kao čaj ili kao prašak. S njim perimo na dan 2—3 puta bolesne oči ili umočimo čistu platnenu krpicu u taj čaj, te ju privežimo na oči kroz noć. Do jutra oči se pročiste i zjenica ojača. Ali čim se probudiš, odstrani odma obloge. Kneipp preporuča, da još uza to bolesnik uzme na dan po jedan put na šiljku noža očanična praška bilo u juhi (čorbi) ili vodi, jer će time očni živci još većma ojačati.

Svakako učiniti će dobro onaj, koj taj lijek u slučaju očne bolesti upotrebi.

Čaj očanice takodjer *jača želudac* i time pospješuje probavu, jer ta biljka svojom naravnom žuhkoćom želučane pokvarene sokove popravlja.

33. **Orah** (Wallnussbaum, Juglans regia). Orah je donesen iz Perzije, odakle je još za rimskih careva prenesen u Italiju, a odanle i k nama. Orah se ubraja medju najkorisnije drveće. Drvo mu je poradi smole, što ju u sebi imade, veoma jako, lijepo manjasto i našarano, česa radi rabi za izradjivanje finoga pokućtva. Lišće i lupina od oraha daju trajnu smedju mast (boju, farbu) za vunu i svilu. Zrele se sjemenke (jezgra) jedu i od njih se izžimlje (najviše u Italiji) dobro i veoma fino ulje za jelo. U ljekarstvu rabi se nezreo plod i lišće (nuces immaturae et folia Juglandis). Lišće priredjeno kao čaj dobar je lijek od *guka* (Skropheln), te vrlo opasne djetinje bolesti. Isto je tako dobro, ako se takovo bolesno dijete kupa u vodi 10 minuta, koja ima toplinu 28—30° C., i u kojoj se iskuha orahovo lišće ili zelena lupina, a onda oplahne u mrzloj vodi i legne u krevet, dobro pokrije i ostane u njem barem jedan sat.

Od zelena ploda, koji valja otkinuti izmedju 24. lipnja i 25. srpnja, priredjuje se dobar lijek od *želudačne bolesti*. U tu svrhu izrežu se zeleni orasi na polovinu ili četvrtinu i namoče u dobru rakiju ili u čisti špirit. Takova rakija se pije, a špirit nakapa nekoliko kapi na šećer. Na jedan litar rakije ili špirita treba uzeti 10—15 razrezanih oraha.

Mrzlim uvarkom od zelenih oraha *bojadišu* se *vlasi* i *brada*. Bojadisanje vlasi i brade veoma je jednostavno, a ipak sigurno i neškodljivo.

Kao maz (Salbe) za guke priredjuje se tako, ako izvadak od zelena oraha pomiješamo sa svinjskom masti, kojom onda mažemo bolesni dio tijela.

34. **Paprad ili preprud obična šumska** (Wurmfarm, Aspidium filix — ili Neoprodium filix mas R. Br.). Raste u vlažnim šumama na 1—1½ m. visine. Lišće je više manje češljasto; otpadajući sa stabljike, ostavlja iza sebe brazgotine, a stabljika onda izgledje kao nacickana. Spada medju tajnocvjetke, pa s toga nikada ne cvate. Papradi imade preko 3000 vrsti. Većina od njih raste i to najbujnije u vlažnim predjelima žarkog podneblja, imenito u Braziliji i u Indiji; malo ih imade u Africi, jer je ondje prevelika suša. Još bujnije i obilnije rastu na otocima, a to tim više, čim su otoci manji. U blagom podneblju umanjava se ne samo broj rodova i vrsti naglo, nego i daleko zaostaju u veličini i obliku.

Paprad naše domovine imade samo plazeći podanak, iz kojega probijaju hvoje (grančice) ponajviše do 1 ili 2 metra visoko, a na nekim mjestima samo od nekoliko centimetara. Ali u zemljama žarkoga podneblja imade paprad sa debelim uspravnim i razgranjenim stablom, koje se uzdiže u visinu do 10 pače i 20 metara Vrh ovih stabala okanča se kitom lišća tako, da ovo bilje veoma naliči na paome.

Korist koju čovjek ima od papradi jest razna, ali u opće neznatna. Srčika nekih puna je škroba, te se može jesti. Sjevernjacima je već često puta podanak bujadi (Pteris aquilina L.) u vrijeme glada poslužio kao hrana.

Neke vrsti stoje na glasu sa svoje ljekovitosti i to vrst, koju smo ovdje spomenuli pod imenom radix Filicis. U papradi ima etheričkog ulja i raznih kiselina. Kao lijek upotrebljava se od *glista u trbuhu*, a naročito od *trakavice*. Takov lijek dobije se u ljekarnama pod imenom: *Extractum oleoresinasum Filix maris*, te je za gore spomenute bolesti nenatkriljiv. Kao lijek rabi samo korijen, koji treba prije uporabe očistiti i osušiti. Bolesnik uzimlje od toga korijena u jutro na tašte, zatim o podne i na večer svaki put po dva grama bez svake ine priprave. Djeca pak koja pate od glista, mogu taj korijen kao prašak uzimati u mlijeku ili u vodi.

Pošto baš djeca najviše pate od glista, svaka bi majka morala nastojati, da ima takova korijena u pripravi. Naročito treba spomenuti, da korijen stariji od dvije godine nikako ili slabo djeluje kao lijek, pa s toga treba ga svake godine sabirati, jer baš prve godine najvećma kao lijek djeluje.

35. **Pas-drijen** (Kreuzdorn, Rhamnus cathartica L.). To je trnoviti grm, koji naraste i do 5 met. visine, te ga nalazimo po čitavoj našoj domovini u živicama i po šumama. Plod su mu bobice debele kolik je grašak, s početka zelene, a poslije sjajno crne boje, neugodna i oštra teka. Kao izvrstan je lijek za *čišćenje utrobe,* kada je zatvorena ili kada je *blato* u čovjeku *zapečeno.* Ovaj lijek djeluje povoljno bez svake boli. U tu svrhu priredjuje se lijek na ovaj način: Uzmemo 600 grama friških i potpunoma zrelih bobica, k tomu 1 kgr. šećera i to zajedno kuhamo tako dugo, dok bude od toga posve gusta tekućina (sirup), koja će imati posvema ljubičasto-crvenu boju.

Ili i na ovaj način:

Uzmemo posvema zrele jagode, koje početkom listopada naberemo i na polovinu zgnječimo. Ovako zgnječene stavimo u lonac, koji dobro pokrijemo i stavimo na toplo mjesto do osam dana. Poslije tog vremena izažmemo jagode (bobice), a sok procijedimo kroz kakovu čistu krpu ili sukno, zatim ga pomiješamo sa šećerom ili medom, dodamo nešto malo cimeta, klinčaca ili kakve druge mirodije i kuhamo tako dugo, dok bude gusta tekućina (Sirup). Taj sirup pospremi se zatim u staklenke ili u kakav lonac. Takav sirup izvrsno je sredstvo za *čišćenje utrobe* i *tjera na mokraču* (vodu). Kratko vrijeme iza kako uzmemo jednu žlicu od tog sirupa otvoriti će nam utrobu bez ikakove boli i potjerati iz nje svu zapeklinu

i nečist. Za malenu djecu dovoljno je da uzmu malu kavsku žličicu od tog lijeka.

I na ovaj način propisuje se uzimanje toga lijeka: u 150—180 grama vode razmuti se za odrasle 30 gr. toga sirupa, a za djecu dovoljno je 8—12 grama sirupa razmutiti u 90—100 grama vode, od kojeg lijeka uzima bolesnik svaku uru po dvije jušne žlice.

Isto tako dobar je lijek za pročišćenje utrobe i ovaj: Uzme se 60 gr. sirupa od pas-drijena, 60 gr. sirupa od borovice i 50 gr. bazgova soka. Sve ovo dobro se promiješa i onda bolesnik uzima od tog lijeka svake pol ure po pol jušne žlice. Na poslijetku jagode (bobice) od pas-drijena ukuhane u šećeru upotrebljavaju se kao proljetni lijek koji će nas pročistiti od svih škodljivih sokova i plinova, što su se tečajem zime u našoj utrobi nagomilali.

36. **Pelin** (Wermuth, Artemisia absinthium L.). Nalazimo ga skoro u svakom vrtu, a raste i uz putove, grabe i t. d. kao samonikla bilina. Pelin je u opće poznat kao dobar lijek od *želudačnih bolesti.* Ljudi ga od vajkada troše za *jačanje želuca* na razan način. Osobito se mnogo troši zgnječen sa vinom, nu mnogi mu jedu i prijesno lišće u jutro na tašte, pa tvrde da im se želudac znatno ojača.

Za pelin se u opće znade, da tjera iz želuca *pokvarene plinove,* podržaje i poboljšava *želudačne sokove,* podaje *bolji tek* i *probavu,* osobito ako se rabi kao priugotovljen lijek t. j. ili kao čaj ili kao prašak.

Pelin odstranjuje posvema *neugodan dah,* ako isti iz želuca dolazi.

Tko boluje na *jetrima,* neka uzme na dan po dva puta na nožnom šiljku pelinova praška ili u juhi ili u

kojoj drugoj hrani, pa će na skoro opaziti, kako bolest na bolje kreće, te ne će dugo vremena trajati, da će mu se zdravlje posvema povratiti.

Pelinov izvadak (sok) može se veoma dugo čuvati i kao veoma uspješan kućni lijek upotrebljavati. Putnici, kao i svi oni, koji moraju mnogo hodati, a trpe na želudačnoj bolesti, ne bi smjeli nikada od kuće bez pelinova izvatka (ekstrakta).

Ljekovita moć pelina dolazi poglavito otuda, što upravo izvanredno jača želudačni sok. — Taj se divni lijek broji medju najbolje lijekove za želudac. Uzima se nekoliko tjedana svako jutro prije doručka i prije večere po 3—4 jedaće žlice.

Kao što je poznato od pelina priredjuju vinogradari izvrsno piće pod imenom pelinkovac (Wermuthwein).

37. **Petoprst proljetni** ili **rani** (Gänsefingerkraut, Potentilla verna L.). Raste na pašnjacima, a ima ga 18 vrsti. Cvijetom svojim, žutim poput zlata odavaju se, da im je mjesto medju ružaticama. Sve su vrsti osim P. argentea dobra krma, a korijen se nekih jede, dočim su ostale ljekovite. U Rusiji i Sibiriji rabe se dvije vrsti kao primjesa k ruskom čaju.

Čaj priredjen od petoprsta izvrstan je lijek od *grčeva*, pojave li se oni u *želucu*, u *utrobi* ili *gdje bilo*. Čim se pojave znakovi grčeva, umah podajmo bolesniku vrućeg mlijeka (vruće neka bude u toliko u koliko ga može bolesnik podnijeti) u kojem se ukuha petoprsnog čaja toliko, koliko ga trim prstima uhvatiti možemo. Dvostruko pako ublaži bol onda, ako još povrh toga bolesno udo (trbuh, želudac) obložimo ovarenim biljem petoprsta. S toga ni jedna majka ne bi smjela propustiti, da joj u kući ne bi bilo tog vanredno ljekovitog bilja, pošto joj je dobro poznato, kako često djeca boluju

na grčevima i koli užasne su to boli onda, ako im pomoći nema.

38. **Podbijel, lopušac, konjsko kopito** (Huflattich, Tussilago farfara). To je jedna od naših prvih proljetnica. Ljubi ilovasto vlažno tlo, gdje je kad kada dosadan korov. Iz zemlje poraste najprije smedje-ljuskava i bijelo vunena stablika žuto-cvjetnom glavicom, a istom se poslije razvije srcoliko, s gora tamno-zeleno, a od s dola bijelo-pusteno lišće. Duboki je podanak pun gorka soka, koji se rabi kao lijek, a isto tako i lišće i cvijet. Ova je biljka poznata kao kućni lijek već od najstarije davnine. Izvrstan je lijek od kroničnoga *plućnoga katara*, *plućne sluzavosti* i *tuberkuloze* (plućne ikrice).

Friško izažeti sok dobar je melem od *guka* (Skropheln). Pomaže *siputljivima*, ako si meću na gola prsa podbijelova lišća. Isto tako obustavlja slabost i oduzima vrućinu, te *odstranjuje groznicu*. Nadalje izvrsno djeluje lišće, ako se metne na *otvorene čirove*, jer *odstranjuje vrućinu* i *vuče pokvarene* i *škodljive sokove iz rane*. Osobito se preporuča *friško lišće* onim bolesnicima, koji imadu *otvorene rane* na nogama, i kojima su rane jako upaljene i već posvema modro-crne. U opće friško podbijelovo lišće služi kao vanredni melem za sve vrsti *čirova*, *vrbanca* i *sličnih bolesti*.

Za unutarnje bolesti, treba nabrati lišća sa stabljikom, u hladu ga posušiti, fino stući, prosijati i kao prašak uzimati bilo u vodi ili u jelu svaki dan 2—3 puta po 1—2 nožna šiljka.

Cvijet podbijelov rabi takodjer kao lijek, nu u slučaju, ako promašimo vrijeme da ga u horu naberemo, onda rabi, kako već spomenusmo, lišće i stabljika.

39. **Preslica poljska** ili **hvošće, konjski rep** (Zinnkraut, Equisétum arvense). Vrlo je poznata biljka, koja spada medju korov, te je našemu seljaku u nekim okolicama i odviše dosadna, jer gdje se jednom udomi, ne dade se tako brzo iskorijeniti. U prastara vremena bilo je preslica mnogo vrsti, od kojih su se do danas samo neke uzdržale. U pretpotopno doba rasle su preslice kao ogromno drveće na 16 metara visine (Calamites), od kojih nalazimo ostatke imenito u tvorbi devonskoj i kamenoga ugljena. Malo sada još živućih vrsti rasprostranjeno je poglavito po sjevernoj polutci, i to od obratnika pa do sjevernoga kolobara. Vole osobito ilovato ili pješčano vlažno tlo.

Za razne *gnjile rane, čirove* i *pokostice* preslica je izvrstan lijek, jer ublažuje bol, izgrize škodljive sokove i očisti ranu. Kao lijek upotrebljuje se uvarak preslice za pranje bolesnoga uda ili se pako skuhana biljka zamota u platnene krpe i metne na rane. I u parnoj kupelji takodjer se uspješno rabi. Za unutarnje pak bolesti upotrebljava se čaj presličin, koji ni u jednom slučaju ne može biti škodljiv, jer čisti i jača želudac.

Osobito je dobar lijek od *kamenca*, jer blaži bol i otvara organe na mokraču, te je s toga nenadoknadiv lijek za one, kojim se voda u mjehuru zatvara.

Bolesnici koji upotrebljavaju taj lijek za vanjske bolesti, neka takodjer i čaj piju, pa će prije ozdraviti. Da se obustavi bacanje krvi, presličin čaj najbolji je lijek. Isto tako kada *krv navali na nos*, možemo ju za čas obustaviti, posrknemo li koji put u nos toga čaja. Tko boluje na *krvotoku*, neka pije svaki dan po 1—2 čaše toga čaja, pa će bolesti na skoro nestati.

40. **Radić**, **vodopija, vodoplav, konjogriz, uzlika** ili **uzlikovina** (Wegwart, Cichorium intybus). Osobito

rado raste uz putove, pa odatle mu i njemačko ime dolazi. Radić ukrasuje svojim modrim cvijetom naše cjeline, rudine, livade, pašnjake pa i pustare od mjeseca srpnja do listopada. Cikorija služi ujedno kao primjes običnoj kavi, te rabi istom od god. 1801., nu danas se već u veliko troši. Godine 1845. dovezeno je u Englesku $4^1/_2$ milijuna funti cikorije. Danas se u velikoj množini goji u Turinškoj, Češkoj, Austriji, Moravskoj, a i kod nas je učinjen pokus u zagrebačkoj okolici, od kada je u Zagrebu sagradjena tvornica cikorije najglasovitije tvrtke Francka i sinova.

Čaj priredjen od radića *odstranjuje sluz* (dlen) iz želuca i oduzimlje *suvišnu žuč. Cisti jetra, slezenu* i *bubrege* i odvadja *škodljive i bolesne sokove* kroz mokraču. U tu svrhu pije se redomice 3—4 dana skuhan čaj od radića svaki dan dvije čaše i to: u jutro prije ručka i u večer. Koga *tišti u želucu*, tko ima *žestoke upale na tijelu*, neka obloži želudac ili bolesna uda poparenim lišćem, cvijetom i korijenom, koje se zamota u krpu i na dan po 2—3 puta promijeni.

Biljka se takodjer umače u špirit, te ovakav lijek odstranjuje lišaje, ako bolesno mjesto njime po dva puta na dan dobro nataremo. Ako nemamo pri ruci lišća i cvijeta, možemo i korijen radića upotrebiti.

41. **Rotkva, povrtnica** (Rettich, Raphanus sativus L.). Kao vrst hrane dobro je poznata, ali kao lijek manje.

Kao lijek preporuča se:

1. za *jačanje želuca;* no nije to lijek za svačiji želudac, pa s toga valja nešto opreznije postupati. Samo od naravi jači želuci mogu taj lijek upotrebiti, ako je želudac odviše *nadut* (napuhnjen);
2. od *nadutosti trbušne;*

3. tjera iz mjehura *mokraću*, pa je koristan lijek za one, kojim se *voda zatvara* i koji naginju na *vodenu bolest;*

4. ne samo da rotkva *čisti želudac* i *trbuh*, nego ona takodjer povoljno djeluje i *čisti jetra;*

5. dobar je lijek takodjer od *zastarjeloga kašlja.* U tom slučaju nareže se rotkva na listiće, posiplje običnim šećerom, stavi u zdjelu, a drugom pokrije i čvrsto pretrese (zgroše). Nakon kratkog vremena dobije se sok, koji rabi za *čišćenje pluća,* te ako nije bolest odviše stara, može se ovakovim sokom potpunoma izliječiti. Na isti način može se uzeti mjesto šećera nešto meda. Ovakav med dobar je lijek od *sluzavosti* u *prsima* i *plućima.* Od toga lijeka, kao i od prijašnjega uzima se na dan 3—4 puta svaki put po jednu žlicu. Treba pamtiti, kada si taj lijek priredjujemo, treba rotkvu prije osoliti, jer inače ne bi iz sebe pustila soka, a isto tako ne smije se olupiti, nego ju valja s lupinom izrezati.

42. **Rusomača** ili **gusomača** (Hirtentäschelkraut, Capsella bursa pastoris). To je veoma razgranjena bilina, koja se nalazi skoro na svakoj livadi, pašnjaku i t. d. Cvate tako rekuć čitavu godinu, a često u kasnu jesen, kada je već posvema zahladilo. Kao ljekovita bilina od velike je važnosti.

Ova biljka u vinu namočena ili kao prašak usipan utišuje *trbušnu bol,* zatim *bacanje krvi* i *krvotok.* Isto tako djeluje i frižak sok ižet iz te biljke. Čaj pako *tjera* na *mokraću.* Za čaj uzme se šaka od te biline, sa cvijetom i stabljikom na pol litre vode i kuha se tako dugo, dok se voda ukuha na polovinu. Za mazanje (mast) uzme se 1 dio praška i dva dijela svinjske masti. Takav maz dobar je za mazanje *slezene* i *želuca.* Mnogima pomaže i od *groznice,* ako svaki dan po tri puta po jednu čašu piju

rusumačina čaja. Praškom pako liječe se *friške rane,* ako u njih malo tog praška usipljemo. *Ušna bol* takodjer prestaje, ako u bolesno uho uštrcnemo friškog soka. Napokon zgnječena i octom pokvašena biljka rusomače hladi i blaži *upaljene otekline.*

43. **Rutvica vonjava** (Garten- oder Wein-Raute, Ruta graveólens L.). To je samonikla biljka cijele južne Europe. Bijaše već starim Rimljanima kao izvrstan lijek i mirodija poznata, te se još i dan danas sadi u našim vrtovima, a njena zelen (herba Ruthae hortensis) rabi više kao domaći lijek i mirodija, nego u ljekarstvu. Nu kraj svoje vrsnoće može, ako se prekomjerno rabi, i pogibeljna biti.

Rutvica je vrlo dobar lijek od *navale krvi u glavu* (Congestionen), zatim od *omiljavice* i *vrtoglavice,* ako se priredi i pije kao čaj. Isto tako dobar je lijek od *neduhe (nedušljivosti), hlapta srca* i od *raznih bolesti* u *utrobi.* Osobito se *preporuča ženama,* koje trpe od *grčeva* u *maternici.*

Rutvica može se takodjer namočiti u čisti špirit (bolje je svakako naravna droždjenka), pa nam isto tako služi kao i čaj, ako u slučaju bolesti 2 puta na dan 10—12 kapljica uzmemo na šećeru.

Rutvičino ulje priredjuje se ovako: Suho rutvičino lišće posvema se smrvi i usiplje u staklenku, u koju ulijemo fina jedaćeg ulja. Staklenku sada stavimo na toplo mjesto, te za nekoliko dana ulje ocijedimo u drugu staklenku, pa smo na taj način dobili ulje, koje nam kao lijek veoma dobro služi.

44. **Ružmarin** (Rosmarin, Rosmarinus officinalis L.). Ružmarin je sveopće poznata bilina, čijim grančicama se kite rado svatovi, a osobito oni po selima. Ružmarin

raste kod nas kao malen grmić. U zimi prenose ga u hladnijim krajevima u pivnicu ili u sobu. Ružmarin je veoma dobar lijek od *želudačnih bolesti*. Ako se pije kao čaj, *čisti želudac* od *sluzi*, pospješuje *tek* i *probavu*. Osobito je dobar lijek od *vodene bolesti* u opće, a naposeb *srca*, ako ga se uzimlje svaki dan u jutro i na večer 3—4 žlice ili najviše mala vinska čašica ovako priredjenoga lijeka: Uzme se šaka ružmarina i što sitnije izreže, stavi u litrenu staklenku i zalije dobrim bijelim vinom. Nakon 12 sati već je lijek za porabu. Isto lišće može se i po drugi put upotrebiti, ako smo iz njega prvo nalito vino potrošili.

Pokojni župnik Kneipp ne može dosta nahvaliti ražmarin kao lijek od *vodene bolesti*, te u svojoj knjizi navadja više slučajeva, kako je mnoge bolesnike izliječio ružmarinovim lijekom od vodene bolesti. Izmedju ostalih spominje i neku ženu, koja je imala 12 godina vodenu bolest i ništa joj nije pomoglo do ružmarina.

Isto tako spominje biskupa Petra iz Augsburga (Bavarska), koji je njega za svećenika posvetio, da je isti biskup prigodom dijeljenja sv. potvrde (firme) ljude upućivao, da se svaki, koji boluje na vodenoj bolesti, može izliječiti ružmarinom, te se je na taj način mnogo i mnogo ljudi od vodene bolesti izliječilo.

Nadalje je ružmarin dobar lijek od *bubrežne bolesti*, jer je ta bolest obično početak i povod vodenoj bolesti.

Napokon se ružmarin preporuča kao izvrstan lijek od *padavice* (Epilepsie). To je strašna bolest, koja se dosta često pojavljuje, a ipak joj se teško nadje lijeka. Kneipp osobito preporuča ružmarin priredjen kao kapljice t. j. izrezane grančice *suha* ružmarina stave se u špirit i ostave u njem neko vrijeme. Takav lijek može stajati godine i godine, te bolesnik, koji trpi na padavici, mora uzimati svaki dan 12—15 kapljica u 4—6 žlica vode ili

na šećeru. Ustrajnim liječenjem na ovaj način, bolest će popustiti i napokon je posvema nestati.

45. **Samobajka** ili **dobričica** (Gundelrebe, Glechoma hederacea L.). Ovu biljku već su naši predji mnogo cijenili, te su ju brižne majke marljivo sabirale, sušile i pospremale. Ako je tko obolio na *žutici*, obično su mu davali čaj od samobajke. Osobito dobro djeluje, ako se pomiješa sa pelinom. Isto je tako samobajka dobar lijek od *sluzavosti u plućima* i *u prsima*, *želucu* i *bubrezima*. Liječi se i *glavobol* i *kostobol*, ako se biljka samobajke iskuha na vodi, u koju ulijemo polovinu octa, te onda time oblažemo bolesna mjesta. U opće ova je biljka veoma dobar lijek, kojim se odstranjuje *svaka sluz* iz našega tijela, pa s toga ne smije manjkati ni u jednoj domaćoj ljekarni.

46. **Slijez šumski** (Eibisch, Althaea officinalis L.), **slijez veliki** (Malva sylvestris L.) i **slijez kružnolisni** (Malva rotundifolia L.). Ovo su dosta poznate ljekovite biline, koje rastu u najvećem obilju i raznovrsti u žarkom pojasu, te ih prema stožerima sve više nestaje. *Bijeli* slijez poznat je kod nas u opće kao domaći lijek, te se rabi kod *raznih nahlada* i *kašlja*.

47. **Sporiš ljekoviti** (Eisenkraut, Verbena officinalis L.). Ovo je dosta razgranjena bilina i kod nas, te se kao ljekovita rabi u više slučajeva. Ako tu biljku kuhamo na vodi, dobar je lijek za *rane* i *stare otekline*. U tu svrhu umočimo čistu platnenu krpu u iskuhani čaj i rane ispirajmo i obložimo, pa će ih nestati, ako barem 4—6 puta na dan lijek ponovimo.

Korijen je ljekovitiji od biljke, te rabi kao dobar lijek od vodene bolesti, osobito onda, ako se kuha na

polovini vode i polovini vina; dapače još najbolje djeluje, ako se skuha u samom vinu. Nadalje se rabi kao uspješan lijek od *jetrene, bubrežne* i *slezene bolesti*, ako se pije kao čaj. Tko teško *diše (neduha)* ili imade *kašalj hripavac* može se izliječiti čajem ove biline. U staro vrijeme liječili su takodjer uspješno ovim čajem *groznicu* i *kamenac*.

I prašak od ove biline isto tako povoljno djeluje, ako se na dan po dva puta na nožnom šiljku uzimlje u vodi ili u hrani. Napokon je ovaj čaj dobar za ispiranje grkljana i ustiju, ako nam *meso gnjili* i iz *ustiju zaudara*. Dobar je lijek takodjer u onom slučaju, ako sa *mokračom krv izlazi*.

48. **Stežnik** ili **srčenjak** (Blutwurz, Tormentille, Potentilla Tormentilla Sibth.). Raste na vlažnom tlu u šumama, te mu je korijen već od starine poznat kao uspješno ljekovito sredstvo. Kao lijek upotrebljava se ili kao prašak, ili kao čaj, koji se kuha u polovini vode i polovini vina ili pako na samom vinu. Razne *navale krvi* nutrašnje ili vanjske obustavlja ovaj lijek. N. pr. tko *baca krv*, izliječiti će se ovim čajem, ako u početku svakih 20 minuta, a poslije svaku uru po jednu žlicu uzima. Isto tako se može ovim čajem izliječiti *krvotok bolesnih žena*.

Na *friškim ozledama obustavlja* se krv ovom bilinom. Osim toga ovaj čaj čisti *jetra, pluća* i *liječi žuticu* (Gelbsucht), ako se uzima svake 2–3 ure po jedna žlica; ili pako prašak na nožnom šiljku svaki dan dva do tri puta. Na ovaj način uziman čaj liječi takodjer *grozničave ljude*.

Ulozi (Gicht), *kostoboli* liječe se najuspješnije ovim lijekom. U tu svrhu skuhamo stežnika na vodi i onom skuhanom bilinom oblažemo bolesna mjesta na dan tri do četiri puta pa će bol na skoro popustiti.

Tko ima *prištaste ruke* ili *noge*, neka ih oblaže ili pere čajem ove biline pa će na skoro prišta ili krasta nestati.

Napokon se uspješno liječi ovim čajem *proljev* i *griža*, dapače i u onom slučaju, kada sa blatom iz čovjeka i krv izlazi, jer taj čaj ima tu moć, da unutrašnje organe stegne i zatvori, pa mu je valjda od toga i ime stežnik.

49. **Šipak, šipčanica, pasja ruža** (Hagebutten, Rosa canina). To je općenito poznati bodljikav trn, koji raste po svim našim živicama. Plod mu se jede ili se od njega kuha izvrstan pekmez. Veoma je dobar lijek od *bubrežne bolesti* i *kamenca* u mjehuru. Ta mukotrpna bol, naime kamenac, može se izliječiti šipkovim čajem. Kneipp navadja više slučajeva, gdje je čaj od šipka bolesne na kamencu izliječio.

U tu svrhu uzima se plod (šipak) očišćen od koštica, dobro posušen i skuhan na vodi. Bolesniku najbolje prija, ako ga pije na večer prije nego legne spavati.

Isto tako možemo si prirediti šipkov liker. U tu svrhu uzme se 1 kgr. šipka, kojega još nije mraz ofurio, zatim $^1/_2$ kgr. žutog šećera (Candis) i stavi u 3 litra rakije. Sve to treba da stoji na toploj peći 8 dana, a poslije toga je liker gotov. Ovakav lijek prija osobito starijim ljudima, jer ih ujedno krijepi i jača.

50. **Titrica, gamilica, kokotnjak, materičnjak, kamomilja, raman** (Kamille, Matricaria chamomilla). Ta biljka je naš najpoznatiji domaći lijek, te ga ljudi u veliko sabiru, suše i pospremaju. Upotrebljava se kao čaj kod *nahlade*, osobito ako je spojena sa *groznicom*. Isto

tako se tim čajem liječe *žetudačni* i *trbušni grčevi*, osobito kod malene djece, ako taj čaj piju, a želudac i trbuh oblažu ovarenom bilinom. Kod žestoke *navale krvi* (Congestionen) preporuča se kao vrlo dobar lijek.

51. **Topola crna** (Schwarzpappel, Populus nigra L.). Raste kao veoma granato drvo na 25 metara visine uz riječne i potočne obale, zatim na močvarnim livadama i u šumama. Spada u rod vrba, te raste gotovo samo na sjevernoj poluci, dočim je prema jugu sve više nestaje. U Africi je naći samo uzduž sjevernoga primorja po gdje koju topolu, a isto tako i vrbu. U kori ima trijesla i gorkoga salicina, a ljuštice pupoljaka izlučuju balzamičke tvari. Lišće služi za mastilo, a neke vrsti poznate su s lijepa uzrasta kao krasnice.

Od pupoljaka priredjuju u ljekarnama topolov melem, topolov izvadak (extrakt), i topolovu mirisavu mast (Pomada). Melem se upotrebljava kod *užeglina* i *opeklina*.

Topolov izvadak priredjuje se za kućnu porabu ovako: Uzme se jedan dio zgnječenih pupoljaka i 4 dijela 70° spirita, stavi se na toplo mjesto i više puta promiješa. Nakon osam dana ocijedi se špirit i izvadak je gotov.

Melem pak priredjuje se na ovaj način: Uzme se jedan dio friških pupova, a dva dijela čiste svinjske masti. Ovo se kuha tako dugo, dok se pokuha sva voda, koja se u pupovima nalazi. Poslije se ocijedi kroz finu platnenu krpu; dobro treba paziti, da od pupoljaka ništa ne prodje preko krpe, jer se inače mora ponovno procijediti. Takav melem mora imati zelenkastu boju, te se onda rabi od gore spomenutih bolesti. Primiješamo li još tomu melemu terpentinova i lovorova ulja (kojih dobijemo u svakoj ljekarni), onda smo dobili izvrstan lijek, kojim se može izliječiti *otečeno kravsko vime*.

Pupovi se sabiraju mjeseca ožujka i travnja, te ih možemo posušiti i u dobro začepljene staklenke pospremiti.

52. **Trandovilje** (Malve oder Stockrose, Althaea rosea L.). Ta je biljka poznata, jer ukrašuje svojim cvijetom naše vrtove. Cvijet njezin je ljekovit, a osobito od one vrsti, koja cvate tamno crvenom bojom. Čaj od toga cvijeta podaje dobar lijek, koji odstranjuje *sluz iz prsiju*. Ovim lijekom odstranjuju se takodjer razne *bolesti ušiju*, ako si bolesnik banji (kupa) glavu vrućom vodom, u koju se pridoda nešto cvijeta od trandovilja.

53. **Trn crni, trnula, trnina** (Schlehdorn, Prunus spinosa). To je grm, koji naraste na tri i više metara visine, te ga gotovo u svakoj živici nalazimo. Grane su mu gusto isprepletene, a grančice svršavaju trnom oko 3 cm. dugim. Lišće mu je ponešto podugoljasto, šiljasto i glatko. Cvijet mu je bijel, te po 2—3 cvijeta čine za sebe kiticu, no ima i pojedinih cvijetova. Plod mu je okrugao, tamno-modre boje, a veoma trpka (opora) okusa, koji ostaje na grmu do preko polovine zime. U plodu je okrugla koštica. Drvo je veoma tvrdo, kada se uljašti, sjajne je vanjštine, te ga rabe u razne svrhe, a ponajviše tokari. Seljaci ogradjuju njegovim granjem svoja zemljišta, a rabi takodjer kao živi plot. Voćnjake ipak nije dobro trnovom živicom ograditi, jer u takovoj ogradi živi množina raznih kukaca, koji bi u voćnjaku nanijeli velike štete.

Trnova kora i korijen sadržavaju u sebi gorki izvadak i mnogo treslovine, te se preporučaju kao lijek od *groznice*. Kora se takodjer upotrebljava kao crveno bojadisalo. Cvijet daje veoma dobar i poznat kućni lijek za *čišćenje krvi* i *utrobe*. Čaj djeluje veoma povoljno bze

ikakvih zlih posljedica, te ga možemo 3—4 dana uzimati redomice svaki dan po jednu čašu. Osobito se preporuča za *jačanje želuca*, a često i od *sunčanih* i *sličnih pjega*. Djeca, koja boluju na raznim *osipima* ozdrave, ako piju svaki dan po jednu čašu toga čaja. Trnine namočene u rumu daju izvrstan lijek za one, koji boluju na *bubrezima* i *mjehuru*.

U Bavarskoj suše seljaci trnine u peći, te ovako suhe žvaču žene onda kada predju predu, jer trnine svojom trpkoćom (opornim tekom) *proizvadjaju* u ustima *mnogo sline*, koja je ženam kod prela potrebna.

Od trnina peče se dosta dobra rakija, koja je takodjer dobar lijek od *želudačnih bolesti*.

54. **Trolistka gorka** ili **vodena djetelina** (Bitterklee, Menyanthes trifoliata L.). Raste u močvarnim livadama, u vodama stajačicama i močvarama po cijeloj Europi. Njezini su cvijeci bijeli u tulcu dugo kudravi, a lišće rabi u ljekarstvu pod imenom grozniče djeteline (herba Trifolii fibrini). Ima po tri lista zajedno, koji su veoma gorki, te joj i od tuda ime gorka djetelina. Cvate mjeseca svibnja. Kad se posvema razviju listići, tad istom rabe kao lijek za *želudačne boli* i od *groznice*. Od suhoga lišća kuha se čaj ili se pako lišće moči u dobroj droždjenki. Ovakova rakija ublažuje *želudačne grčeve* i slične želudačne boli, te *jača želudac* i *olakšava probavu*.

55. **Trputac, žilovlak, mala bokvica** (Spitzwegerich, Plantago lanceolata L.). Trpuca imade dvije vrsti i to sa šiljastim i sa okruglim lišćem. Ovaj sa šiljastim lišćem preporuča se kao ljekovitiji. Raste uz puteve i ceste u velikoj množini, te se raspoznaje po svom, žiljem prepredenom, lišću, koje je svijetlo-zelene boje, a poredano oko stabljike poput mnogotračne zvijezde.

Kada se naš seljak *poreže* ili *rani*, odma potraži trpuca i metne ga na ranu, da mu bol ublaži i rana čim prije zacijeli. Isto se tako i sok od trpuca rabi, kada se *ranimo* ili *porežemo*, pa je dobro ako koju kap istisnemo u samu ranu ili na platnenu krpu, te onda tom krpom ranu zavežemo. Nema pogibelji, da bi se možda rana otrovala, već baš protivno, jer trputac imade tu moć, da svaku *gnjiloću* i *nečist* iz *rane izvuče*, te ranu stisne i zacijeli. Kada našeg seljaka *zaboli zub*, odma si potraži kopomoći u trpučevu korijenu. On naime uzme frižak korijen i nareže po više triješćica po duljini korijena, te oprezno turi u uho. Za kratak čas prestane zubna bol.

U proljeću pije se trpučev čaj, koji ima to svojstvo, da čisti krv i liječi želudac. Kao mnogocijenjeni lijek upotrebljavaju trpučev čaj oni, koji boluju na *disalima* (plućima), i oni koji imadu dulje vremena *hunjavicu*. Tko je pun sluzi (Verschleimung) i teško diše, neka si od trpuca priredi ovaj lijek: Trpučevo lišće neka si na zraku osuši, ali ne odviše, niti premalo. Zatim se izreže, te se 6 dijelova lišća polije sa pet dijelova špirita ili alkohola i kada ga lišće posvema upije, polije se sa 45 dijelova kipuće vode. Sada sve ovo dobro u posudi pokrijmo, katkada polagano promiješajmo i ostavimo potpuna 24 sata stajati. Poslije tog vremena procijedi se tekućina na finu platnenu krpu i dobro izažme. U taj sok usipljimo po volji stučena žuta šećera (Kandiszucker), zatim sve to ugrijmo i pustimo, da samo malo zakipi (zavrije). Obično se uzima na 40 dijelova soka 60 dijelova šećera. Ovako priugotovljen lijek stavi se u pomanje staklenke, dobro začepi, te na hladnom, ali tamnom mjestu pospremi. Bolesnik uzimlje dva puta na dan, u jutro i na večer po jednu kavsku žličicu te ljekarije.

Razne novine donašaju danomice oglase o lijeku priredjenom na ovaj način od šiljastoga trpuca, nu tko

jamči da je onaj lijek tako priredjen, a tko znade kako je već star. Dočim na ovaj gore spomenuti način može si svatko sam sigurniji i mnogo jeftiniji lijek kod kuće prirediti. Novine, dotično ljekarnici oglašuju, da je to nedostižno djelotvoran lijek za sve plućne i prsne bolesti, jer ublažuje *katar* i *utišava bacanje*, liječi *teški kašalj* i slične zastarjele bolesti. Zatim djeluje izvrsno od *promuklosti*, *zubne boli* i svih usnih bolesti, zatim od *svraba*, *šuge*, *osipa* i *pucanja kože*. Napokon je dobar lijek od *glavoboli*, *ušne boli* i t. d.

56. **Veprina ljekovita**, **brdjanka** ili **kukuvičnik** (Bergwohlverleih, Arnica montana L.). Raste u bregovitim šumama i livadama, te je tako rekuć poznata u čitavom svijetu kao ljekovita biljka. Cvate početkom mjeseca srpnja. Za lijek uzima se cvijet, stabljika sa lišćem i korijen.

Biljka stavljena u spirit daje glasoviti lijek svakoj *friškoj rani*, od koje rana najbrže zacijeli, pa s toga bi si svatko morao držati tog lijeka u pripravi.

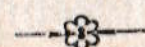
Najbolji lijek priredjuje se od cvijeta, koji treba brzo posušiti i odma od njega lijek prirediti. Nakon 24 sata što smo lijek načinili, već je dobar za uporabu.

57. **Zečji trn** ili **gladuška** (Hauhechel, Ononis spinosa). Raste na šumskim pašnjacima i suhim obroncima, te je za gospodara u onim krajevima gdje raste veoma dosadan korov. Ta biljka raste kao grmić na 60 cm. visok, grančice su mu posute trnjem, a cvijet mu je ružičaste boje. Dok je biljka mlada, dobra je hrana za ovce i goveda. Osušen i izrezan korijen služi kao lijek bolesnicima, koji ne mogu *vode puštati*, bez svake pogibelji po bubrežnu bolest. Zato se i upotrebljava čaj priredjen od zečjeg trna kao dobar lijek od *vodene bolesti*, zatim od *kamenca* i *otvrdnuća žlijezda*. Za *čiš-*

ćenje krvi cijeni se taj lijek u velike. Osim toga rabi kao dobar lijek od *nahlade* i *uloga*. Korijen, koji želimo za lijek čuvati, treba iskopati u kasnu jesen ili u rano proljeće.

58. **Žalfija**, **slavulja**, **kadulja** ili **kuš** (Garten-Salbei, Salvia officinalis L.). Ova biljka poznata je već od davnih vremena kao kućni lijek, a danas se rabi ponajviše kao *čistilo za zube*. U Primorju je žalfija veoma obljubljena biljka. Njom si kite šešire, nose ju kod pogreba, dočim korijenom siromasi vatru lože. Kao lijek služi za stare rane; ako se uvarkom žalfije isperu i obložе, zacijele na skoro. Čaj od žalfije odstranjuje na brzo *sluz u želucu* i *vratu*. Ako žalfiju kuhamo u vodi i vinu i taj uvarak pijemo, *čisti jetra* i *bubrege*. Još bolji lijek i jače djeluje, ako žalfiju pomiješamo sa pelinom (u jednakim dijelovima) i onda taj uvarak pijemo. U mjesto čaja možemo od žalfije prirediti prašak, koji možemo u jelu uzimati.

DODATAK.



Na ovom mjestu spomenut ćemo još nekoje domaće lijekove, koje župnik Kneipp preporuča, a dobivaju se od nekih bilina, ruda, i od nekih drugih tvari.

1. **Ulje**, koje se dobiva od raznih bilina i iz nekih koštica. Najbolje i najfinije ulje dobiva se iz biline, koja se zove *maslina*. Ovo ulje ne samo da služi kao začin, nego je takodjer i ljekovito. Za lijek nešto je bolje ulje od *badema* (Mandelöhl), nu ako toga nemamo, dobro služi i ulje od masline, koje se u svakom dućanu prodaje.

Kao lijek upotrebljava se: kod *sluzavosti dušnika*, zatim *poboljšava želudac* i *umanjuje vrućinu*, a osobito kod upale plućiju. U tom slučaju mora bolesnik svaki dan 3—4 puta posrknuti po jednu kavsku žličicu ulja.

Isto se tako uljem liječe razne *ušne boli* kao *trganje*, *grčevi* i *šum* u *ušima*. U tom slučaju nakapa se u bolno uho 6—8 kapi topla bademova ulja, a zatim se začepi vatom. Bol će se na skoro ublažiti.

Ako se *otekline* sa *velikom vrućinom*, nježno uljem nataru, ublažuje se bol i nestaje naskoro vrućine.

Ljudima, koji mnogo hodaju ili se mnogo kreću na vrućini, rado se načine izmedju debela mesa *žuljevi*, koji jako peku, a naš narod zove to „vuk“. Takovih žuljeva ili „vuka“ moći se je riješiti, ako dotično mjesto uljem češće namažemo.

Sve vrsti opeklina, nastale one ma na koji god način, liječe se na ovaj način: Ono mjesto koje smo opekli, odma treba uljem dobro namazati, a zatim na ulje posipati fino tučene soli i lagano protrti. Boli će odma nestati, a niti se mjehuri ne će podići. Ako ne bi bol popustila nakon prve uporabe, neka se na isti način uporaba ponovi po drugi put. Ovo je do sada najjednostavnij', ali ujedno i najuspješniji domaći lijek od svake opekline, samo se mora odma upotrebiti, dok se još na opeklini nisu podigli mjehuri. Isto je tako dobar lijek od opeklina, ako se u ulju moči dulje vremena cvijet od *bijelog lijera, liljana* (Lilie, Lilium candidum L.), te takovim uljem ono mjesto, koje smo opekli, dobro namažemo i protaremo. Vrlo je dobar lijek za uništenje kukca, koji se obično pojavi na prstu, ovaj: uzme se živoga vapna i pomiješa sa običnim uljem, te se ona kaša priveže na bolni prst i boli nestane.

2. **Smola.** Smola imade više vrsti, a dobivaju se iz raznog drveća. Kao ljekovita smola upotrebljava se ona, koja suzi iz *jele* i *omorike*, te imade osobitu ljekovitu moć. Ljudi *prsobolni* izliječit će se, ako dulje vremena upotrebljavaju smolu od jele ili omorike. U tu svrhu neka bolesnik pojede svaki dan 5—6 kolik je grašak velikih zrna takove smole, pa će na skoro oćutiti, kako mu prsa jačaju, a boli sve više nestaje. Tko ne bi pri ruci imao smole od jele ili omorike, može mjesto ove uzeti *tamjan*, kojim se kadi u crkvama kod službe Božje. Tamjan je takodjer smola, koja suzi iz nekog drva (Bosvelia papyrifera Hochst.), koje raste u vrućim zemljama, a dobije se kod nas u svakom boljem dućanu za par novčića.

Mnogi će pomisliti, da je smola teško probavljiva, pa da bi si mogao tim lijekom pokvariti želudac, no

Kneipp izrično veli, da su to samo predsude, pa se neka bolesnik toga ni najmanje ne plaši; jer želudac posve lagano takav lijek probavlja.

3. **Med.** Med je poznat i kod nas već od davnih vremena kao domaći lijek. I Kneipp ga upotrebljava i preporuča kao domaći lijek. Svaki čaj, koji pijemo za prsnu bol, sluzavost, kašalj i slične bolesti, bolje djeluje ako ga pijemo pomiješana sa medom nego li sa šećerom.

Za *čirove* ili *prište* priredjuje se od meda na ovaj jednostavni način veoma dobar domaći lijek. Uzme se čistoga meda i pomiješa sa bijelim brašnom, te od toga načini gusta kaša i lijek je gotov, pa se odma može i upotrebiti.

Komu *glas promukne* ili *ne može gutati*, može si prirediti lijek od meda. Ukuha se na $1/4$ litra vode jedna kavska žličica meda, pa ako ovim lijekom ispira grlo, ozdravit će.

Od meda priredjuje se takodjer i vino, koje Kneipp osobito preporuča kao zdravo i okrepljujuće piće, koga se mnogo troši u Bavarskoj i čitavoj Njemačkoj. Vino od meda priredjuje se na ovaj način: u kotao posve čist ulije se oko 50—60 litara mekane vode i metne nad vatru grijati. Kada je već dobro topla nu ne kipuća, ulije se u vodu oko 6 litara čistoga meda. Zatim mora posve lagano oko $1^1/_2$ ure nad vatrom vrijati (kipiti). Za to vrijeme podići će se na površinu nečista pjena, koju treba odstraniti. Poslije tog posla pretoči se tekućina u drugu kakovu posudu, u kojoj treba da ohladi na toliko, da je samo mlaka, a zatim se ulije opet u bačvicu i stavi u podrum (pivnicu). Ako je podrum topao, zavrijeti (zakipiti) će za nekih 5—10 dana tekućina sama od sebe. Za 14 dana pretoči se ovo novo vino u drugu bačvicu, dočim talog (droždje) ostane u prvoj bačvici. Sada opet

nastane vrijenje, koje obično potraje kojih 10—14 dana. Kada se je posvema umirilo i prestalo u bačvici šumiti, dobro se začepi. Nakon 3—4 tjedna posvema bude bistro i dobro za piti. Ovo vino veoma hladi, te je dobro piće za grozničave ljude. Osim toga kako već spomenusmo, ovakovo vino okrepljuje i jača čovjeka, osobito radnika u ljetno doba, kada po velikoj vrućini mora u znoju lica raditi, a nema nikakove okrepe. S toga gospodari, koji se bave pčelarstvom, neka kušaju prirediti takovo vino od meda.

4. **Kamfor** (kafra), dobiva se iz drva kamfornjaka (Camphora officinarum Nees.), koje raste u Kitaju, a gotova dobiva se u svakoj ljekarni, a i u nekim dućanima uz jeftinu cijenu. Kamfor poznat je kao jedan od najstarijih domaćih lijekova, pa se mnogostrano rabi ili sam ili priredjen kao lijek sa uljem, svinjskom mašću ili sa špiritom. Rabi kao lijek od *zuboboli*, *ušne boli*, *nahlade*, *trganja*, *glavoboli*, *hunjavice*, *rheumatisma*, *grčeva* i *križne* (krsne) boli.

Fino smrvljen kamfor pomiješan sa uljem daje kamforovo ulje, koje se rabi za izvanjske bolesti, a isto tako pomiješan i sa špiritom dobar je lijek od raznih nahlada i trganja, ako se njim bolna uda taru.

Zubna bol prestat će, ako se na bolni zub metne kamforova špirita, a ušna bol, ako u bolesno uho metnemo po koju kap kamforova ulja i vatom uho začepimo. *Hunjavica* prodje, ako kamforova praška po koji put na dan srknemo (pošnofamo). *Trganje* na raznim dijelovima tijela proći će, ako bolesno mjesto više puta nataremo kamforovim špiritom ili kamforovim toplim uljem.

5. **Kosti.** Mnogi će se začuditi tomu, da se i kosti ubrajaju medju lijekove. Pa ipak je tako, pače Kneipp

veliku važnost pripisuje tomu lijeku i veli, da je on mogao, kad bi bio hotio, jedino ovim lijekom postati bogatim čovjekom, ali pošto on nije nikada išao za tim, da obogati, već jedino je išao za tim, da pomogne čovječanstvu, s toga nije hotio, da i ovaj lijek bude njegova tajna, pa je zato i taj lijek za sveopću porabu u svojoj knjizi napisao.

Za priredjivanje lijeka uzimaju se kosti od zdrava govečeta, od kojih se priredjuje trovrstan prašak i to: *crni*, *bijeli* i *sivi* prašak.

Za crni prašak mora se kost u jakoj žeravici tako dugo ostaviti, dokle sasma pocrni i u ugljen se pretvori. Nakon toga se fino stuče i prosija na sito. Tim smo dobili crni prašak.

Bijeli prašak dobiva se na isti način, samo se ne smije tako dugo žariti, da bi kost pocrnila, već se iz žeravice izvadi čim je pobijelila kao vapno. Od takove kosti dobiva se posvema bijeli prašak.

Za sivi prašak uzima se jedan dio crnoga, a jedan dio bijeloga praška od kosti i jedan dio praška od tamjana. Ova mješavina daje sivi prašak.

Poslije teške bolesti ili kod bolesnika, koji su *veoma oslabili* i *tjelesnu silu posvema izgubili*, upotrebljava se prašak kao lijek sa velikim uspjehom. Pošto je pak taj prašak trovrstan, upotrebljava se različito. *Oporavljajući* se *bolesnici*, koji su pretrpili tešku bolest i kojim treba novih sila za ojačanje, zatim *djeca* koja su *tjelesno kržljava i slaba*, pa nemaju odrasta, treba da svaki dan uzimlju u vodi ili u hrani 1—2 nožna šiljka *crnoga praška.*

Oni pako *oporavljajući se bolesnici,* kojima *ne valja probava*, i imadu slabu krv i ćute umorenost, teško hodaju, sjede ili leže, znak je da imadu slabe kosti. Takovi bolesnici treba da uzimlju bijeli prašak.

Napokon sivi prašak, u kojem ima tamjana, treba da uzimlju onakovi bolesnici, kojima je čitava *utroba posvema oslabila.*

6. **Ugljen.** Ugljeni prašak priredjuje se od drvena ugljena. Najbolje drvo je lipovo, no gdje nema ovoga, može i svako drugo rabiti. Čim je ugljen friži, tim je bolji, pa zato je najbolji onaj, što ga istom iz vatre izvadimo i u prašak pretvorimo.

Poslije bolesti, u kojoj su *probavni organi veoma oslabili, znatno ih ojačava ugljeni prašak.* I to se čini nekako nevjerojatno, pa ipak je istina. Najlaglje se ugljeni prašak uzima na mlijeku sa nešto šećera.

Obično se uzima jedna žlica praška u jednoj čaši od 3 decilitra mlijeka, te se ispije na jedan ili dva puta.

Sušičavi ljudi mogu po dvije čaše mlijeka i u svakoj po jednu žlicu ugljena praška u razno doba dana ispiti. Osobito povoljno djeluje ugljeni prašak na *jetrenu bolest*, te koji ga uzastopce neko vrijeme uzima, opaziti će kako bol sve većma slabi i napokon, ako uz drugi lijek, koji je već napred kod bilina spomenut uzima, izliječit će se posvema.

Gnojni prištevi i *mozlovi* zacijelit će naskoro, ako se na dân po dva puta zasiplju ugljenim praškom. Ugljen upija svu onu sluz i gnoj, pa će se bolesno mjesto naskoro osušiti i zarasti. Ugljenom čiste se takodjer ponajbolje zubi.

7. **Kreda** rabi takodjer kod nekih bolesti kao lijek. Pošto kreda sastoji ponajviše od vapna, a vapno je našemu tijelu za jačanje kosti baš potrebno, kredu kao lijek uzimlju oni ljudi, koji imadu *slabe i tanahne kosti*, pa s toga nemaju odrasta. Ovakova djeca moraju svaki dan za jedan nožni šiljak praška od krede uzimati na vodi ili u opće u hrani. Tako isto povoljno djeluje i košten prašak, kako je to već napred spomenuto.

Blijedobolni (Bleichsichtige) mogu se izliječiti najlaglje kredom, ako svaki dan po dva nožna šiljka praška od krede popiju u vodi Najbolje je da uzmu jedan prašak u jutro, a jedan na večer. Naskoro će opaziti kako nestaje bljedoće i kako se povraća zdrava crvena boja.

8. **Alaun, kocelj, stipsa**, to je lučbena sastojina, koja se pod gornjim imenom dobiva u svakoj ljekarni. Alaun je jedak, te se u vodi topi, a rastopina mu je nešto oslana, kasnije trpka i nešto kiselasta okusa.

Rabi kao lijek za *gnjile rane* i *ogrebine*. U tu svrhu se alaun stuče i prašak meće na rane, ili se pak rastopi u vodi, a onda se takovom vodom rana ispira.

Bilo je slučajeva, da su neki bolesnici izliječili alaunom *raka*, ako se je za rana počeo liječiti. Prije nego li se alaun upotrebi kao lijek, treba ranu mlakom vodom isprati i očistiti. Poslije će alaun odma izgristi svu gnjiloću, stegnuti i osušiti ranu, koja će naskoro zacijeliti.

Gnjilo meso u ustima liječi se brzo, ako se usta više put na dan ispiru vodom, u kojoj smo rastopili alauna. Takova voda u opće dobro je sredstvo za uzdržanje zdravih zuba i usta.

9. **Aloj** (Aloë vulgaris L.) je biljka inostrana, od koje se dobiva dobar lijek za razne bolesti. Kod nas možemo dobiti prašak od aloja u svakoj ljekarni.

Za *čišćenje pokvarena želuca* uzima se 1—2 nožna šiljka takova praška, koji se pomiješa sa nešto malo meda. Taj lijek očisti posvema želudac bez ikakove boli.

Prašak od aloja, ako se pomiješa sa već unapred spomenutim ljekovitim biljem, mnogo bolje djeluje. Naročito možemo prašak od aloja primiješati k ovim bilinama: Gospinu cvijetu, stolisniku, bazgu, i komoraču.

I za vanjske bolesti upotrebljava se aloj kao dobar lijek. Tako n. pr. *stare rane*, *gnjilo meso*, *duboke brazgotine*, u kojima imade sukrvice, dadu se izliječiti, ako ih

ispiremo vodom, u kojoj smo razmočili praška od aloja. Dobro je takodjer, da bolesna mjesta omotamo i zavežemo krpicom, koju smo prije umočili u gore spomenutoj vodi.

Kada rana cijeli, pa smo slučajno *ozlijedili novu kožicu*, tada je dobro, da takovo mjesto zasipljemo na debelo praškom od aloja i suhom krpom zavežemo. Prašak će izvući škodljive sokove, i načinit će se naskoro tvrda korica (krasta), a pod njom narasti će nova kožica i rana zacijeliti. Ovo se opetuje svaki dan po jedan put, dok se načini potpuna i čvrsta korica.

Za stare i za friške rane preporuča se aloj kao dobar lijek, a ne može nikada škoditi.

10. **Kiselo zelje.** I kod nas je već od starine kiselo zelje poznato kao domaći lijek, te se i danas još kao takav rabi. I Kneipp ga spominje i preporuča za ove bolesti, a osobito za ljude koji živu na selu, jer im je taj lijek uvijek pri ruci:

Ozlede, *opekline,* kao i *velika vrućina* na pojedinim udovima (dijelovima tijela) liječe se, ako se dotična mjesta obložе kiselim zeljem, po više puta na dan.

Prsna bol liječi se takodjer kiselim zeljem. U tu svrhu treba da bolesnik svaki dan (najbolje oko 10 sati u jutro) pojede tanjurić kiselog zelja, koje mora biti dobro pouljeno. Već iza nekoliko dana oćutit će, kako taj lijek povoljno djeluje, a nakon duljeg vremena ozdravit će posvema. Razumijeva se, da bolesnik ne smije bolovati na želucu, premda kiselo zelje, ako se dobro poulji, nije tako teško probavljiva hrana, kako si to mnogi misle, pa će i sam bolesnik odma uviditi, da li mu želudac može takav lijek podnašati ili ne, te će prema tomu se i ravnati. S toga se *prsobolnim* bolesnicima jaka želuca može taj lijek mirne duše preporučiti.

KAZALO.

I.

Alfabetičkim redom poredane sve one bolesti, koje se mogu liječiti lijekovima opisanim u ovoj knjizi.

A.

Astmu (nedušljivost) liječi . . . . Macina trava
„ „ „ . . . . Rutvica
„ „ „ . . . . Sporiš

B.

Bacanje krvi liječi . . . . Kačak
„ „ „ . . . . Metvica paprena
„ „ „ . . . . Preslica poljska
„ „ „ . . . . Rusomača
„ hrane „ . . . . Metvica paprena
Blijedobol „ . . . . Kreda
Bodac liječi . . . . Hren
„ „ . . . . Metvica paprena
Bubrežnu bolest liječi . . . . Žalfija
„ „ „ . . . . Radić
„ „ „ . . . . Aniš
„ „ „ . . . . Borovica
„ „ „ . . . . Šipak
„ „ „ . . . . Sporiš
„ „ „ . . . . Trn crni

Č.

Čirove liječi . . . . Podbijel
„ „ . . . . Idjirot
„ „ . . . . Med
Čisti krv . . . . Kravojac
„ tijelo . . . . Bazak

*

Čisti utrobu	Pas-drijen
„ želudac	Aloj

D.

Dah iz ustiju odstranjuje	Metvica paprena
„ „ „ „	Pelin
„ „ „ „	Sporiš

G.

Glavobol liječi	Samobajka
„ „	Hren
„ „	Kamfor
Gliste liječi	Paprad
Gnjilo meso liječi	Alaun
Grčeve u opće liječi	Petoprst
„ „ želucu „	Idjirot
„ „ „ „	Kačak
„ „ „ „	Macina trava
„ „ „ „	Majčina dušica
„ „ „ „	Matočina
„ „ „ „	Kamfor
„ „ „ „	Titrica
Grčeve kod djece „	Macina trava
„ u maternici liječi	Rutvica
Grlo-bol liječi	Hrast
Griz „	Kravojac
Grižu „	Stežnik
Groznicu „	Podbijel
„ „	Rusomača
„ „	Gorka kitica
„ „	Kačak
„ „	Lincjura
„ „	Sporiš
„ „	Stežnik
„ „	Trn crni
„ „	Trolistka
„ „ (izmjeničnu)	Idjirot
Guke „	Podbijel
„ „	Hrast
„ „	Neven
„ „	Orah

H.

Hlapat srca liječi	Rutvica
„ „ „	Kačak
„ „ „	Ružmarin
„ „ „	Metvica paprena
Hranu nezdravu	Kravojac
Hripavac (kašalj)	Ljubica
„ „	Sporiš
Hunjavicu „	Trputac
„ „	Kamfor

I.

Ispiranje ustiju	Sporiš

J.

Jetrenu bol liječi	Pelin
„ „ „	Radić
„ „ „	Borovica
„ „ „	Gospin cvijet
„ „ „	Jagode
„ „ „	Kačak
„ „ „	Ružmarin
„ „ „	Sporiš
„ „ „	Stežnik
„ „ „	Žalfija
„ „ „	Ugljen

K.

Kamenac liječi	Žečji trn
„ „	Šipak
„ „	Preslica poljska
„ „	Borovica
„ „	Sporiš
Kašalj „	Lipa
„ „	Rotkva
„ „	Hren
Koliku „ (madron)	Majčina dušica
„ „	Macina trava
„ „	Komorač
„ „	Kačak
Kosti jača	Kost

Kostobol liječi . . . Idjirot
" " . . . Samobajka
Kostolom " . . . Gavez
Kraste " . . . Neven
" " . . . Stežnik
Križnu bol liječi . . . Kamfor
Krv čiste . . . Jagode
" " . . . Trn crni
" " . . . Trputac
" " . . . Zečji trn
Krvotok liječi . . . Preslica poljska
" " . . . Rusomača
" " . . . Imelja
" " . . . Stežnik
Krv obustavlja . . . Preslica poljska
" " . . . Stežnik
Krv sa mokračom . . . Sporiš
Kukac liječi . . . Lan
" " . . . Ulje

L.

Lijavicu liječi . . . Abdovina
Lišaj " . . . Radić

M.

Maternicu (grčeve) liječi . . . Rutvica
Mjehur liječi . . . Trn crni
Močenje u krevetu liječi . . . Gospin cvijet
Mokraču tjera . . . Preslica poljska
" " . . . Rusomača
" " . . . Pas-drijen
Mozlove liječi . . . Ugljen

N.

Nadutost želuca liječi . . . Rotkva
" trbuha " . . . Bosiljak
Nahladu liječi . . . Gavez
" " (crijeva) . . . Kačak
" " . . . Lipa
" " . . . Zečji trn
Navalu krvi liječi . . . Rutvica

Navalu krvi liječi . . . Preslica poljska
" " " . . . Kačak
" " " . . . Stežnik
Nazebine " . . . Kopriva
Nedušljivost " . . . Sporiš
" " . . . Rutvica
" " . . . Macina trava
Nespavanje " . . . Macina trava

O.

Očnu bol liječi . . . Očanica
Odebljanje " . . . Jagode
Okrepljujuće piće . . . Lincjura
" " . . . Jagode
Omamicu liječi . . . Rutvica
" " . . . Hren
" " . . . Macina trava
Opekline " . . . Topola
" " . . . Kiselo zelje
Otekline " . . . Lan
" " . . . Neven
" " . . . Sporiš
" " . . . Gavez
" " . . . Gorka kitica
Otrovanje bilinom . . . Hrast
Osip liječi . . . Trn crni.
Ozlede liječi . . . Kiselo zelje
Ozledjenu ranu . . . Aloj

P.

Padavicu liječi . . . Ružmarin
Pjege sunčane " . . . Trn crni
" " " . . . Hren
Plućnu bol " . . . Aniš
" " " . . . Stežnik
" " " . . . Trputac
" katar " . . . Podbijel
" sluz " . . . Trandovilje
Pokvarenu krv " . . . Idjirot
Prište " . . . Stežnik
" " . . . Med

Probavu jača	Bosiljak
„ „	Kosti
Probavu potpomaže	Kačak
„ „	Jagode
„ „	Lincjura
„ „	Matočina
„ „	Metvica paprena
„ „	Muštarda
„ „	Ugljen
„ „	Očanica
Promukao glas liječi	Med
Proljev „	Bazak
„ „ (žestok)	Borovnica
„ „	Stežnik
Prsnu bol „	Gavez
„ „ „	Smola
„ „ „	Hren
„ „ „	Kiselo zelje
Pucanje kože „	Trputac
Punokrvnost „	Jagode

R.

Rane liječi (otvorene)	Podbijel
„ „	Preslica poljska
„ „ (friške)	Rusomača
„ „ (friške)	Neven
„ „ (stare)	Aloj
„ „	Trputac
„ „	Veprina
„ „	Žalfija
„ „	Sporiš
Rheumatizmus	Kopriva
„	Kamfor
Raskuživanje soba	Borovica

S.

Siputljivost liječi	Podbijel
Sjetu „	Idjirot
„ „	Kačak
Slabljinu „	Kačak
Slabokrvnost „	Kosti

Slezenu liječi	Sporiš
„ „	Radić
„ „	Rusomača
„ „	Jagode
„ „	Kačak
Sluzavost „	Samobajka
„ „	Trputac
„ „	Žalfija
„ „	Radić
„ „	Rotkva
„ „	Aniš
„ „	Kopriva
„ „	Kravojac
„ „	Lipa
„ „	Ulje
„ „	Trn crni
Sunčane pjege liječi	Hren
„ „ „	Ugljen
Sušičave ljude „	

Š.

Škorbut liječi	Dragušac ljekoviti

T.

Tjelesnu slabost i kržljavost liječi	Kost
Trakavicu liječi	Paprad
Trbušnu bol liječi	Rusomača
„ „ „	Abdovina
„ „ „	Borovnica
„ „ „	Hren
„ „ „	Matočina
„ „ „	Metvica paprena
Trganje „	Jaglac
„ „	Kamfor

U.

Uloge liječi	Kopriva
„ „	Idjirot
„ „	Stežnik
„ „	Zečji trn
Upale „	Radić

Upale liječi	Lan
„ ublažuje	Ulje
Utrobu „ (čisti)	Neven
„ „	Muštarda
„ „	Trn crni
Ušnu bol ublažuje	Rusomača
„ „ „	Kamfor
„ „ „	Trandovilje
„ „ liječi	Ulje
Užegline „	Topola

V.

Vime kravsko liječi	Topola
Vjetrove odstranjuje	Jaglac
Vodenu bolest liječi	Abdovina
„ „ „	Bazak
„ „ „	Kopriva
„ „ „	Ružmarin
„ „ „	Sporiš
„ „ „	Zečji trn
Vodu otvara	Zečji trn
Vratne žile liječi	Hrast
Vrbanac „	Podbijel
Vrtoglavicu „	Rutvica
Vrućinu odstranjuje	Kiselo zelje

Z.

Zatvorenu utrobu otvara	Muštarda
„ „ „	Neven
Zaudaranje iz ustiju odstranjuje	Sporiš
„ „ „ „	Pelin
„ „ „ „	Metvica paprena
Znojenje nogu „	Hrast
Zubnu bol liječi	Hrast
„ „ „	Hren
„ „ „	Trputac
„ „ „	Kamfor
Zube čisti	Žalfija

Ž.

Žedju gasi	Gavez
„ „	Jagode

Želudac čisti	Kopriva
„ „	Ružmarin
„ jača	Pelin
„ „	Ružmarin
„ „	Borovica
„ „	Gorka kitica
„ „	Lincjura
„ „	Orah
„ „	Metvica paprena
„ „	Trn crni
„ „	Trolistka
„ „	Trputac
Želučane plinove čisti	Pelin
Ženske bolesti liječi	Kačak
Žgaravicu „	Gorka kitica
„ „	Kravojac
Živčanu bolest „	Idjirot
„ „ „	Macina trava
Živce ojača	Hrast
Žlijezde otečene „	Neven
„ „ „	Zečji trn
Žuljeve „vuka“ „	Ulje
Žuč odstranjuje	Radić
Žuticu liječi	Samobajka
„ „	Stežnik
„ „	Kačak.

II.

Alfabetički red bilina i lijekova, koji su u ovoj knjizi opisani.

Strana

Abdovina 12
Alaun 63
Aloj 63
Aniš 12
Apta 12
Bazag 13
Bazgovina 13
Bezeg 13
Bokvica mala 53
Borovica 15
Borovnica 16
Bosiljak 16
Brdjanka 55
Brinje 15
Burjan 12
Crljena kitica 17
Divlja bazga 12
Dobričica 48
Dragušec ljekoviti . . . 16
Fenja 15
Fijolica 31
Gamilica 50
Gavez crveni 17
Gladuška 55
Gorčica 29
Gorka kitica 17
Gorušica 34

Strana

Gospin cvijet 18
Gusomača 45
Habatija 12
Hebet 12
Hrast 19
Hren 20
Hvošće 43
Idjirot ljekoviti . . . 21
Imela bijela 23
Imelica 23
Ivanjsko cvijeće 29
Jaglac 23
Jagorčevina 23
Jagorčika 23
Jagode 23
Jaslenjak 29
Kamfor 60
Kačak 25
Kadulja 56
Kamomilje 50
Kiselo zelje 64
Kocelj 63
Kosti 60
Kolovina 23
Kokotnjak 50
Komorač 26
Konjogriz 43

Strana

Konjsko kopito 42
Kopriva 27
Kornjava metva 33
Kostenica 25
Košnjak 29
Košutje uho 29
Kreda 62
Kravcjac 28
Kren 20
Kuknvičnik 55
Kunica 25
Kuš 56
Lazarkinja 29
Lan 28
Lincjura 29
Lipa 30
Lopušac 42
Ljubičica 31
Ljubica 31
Lužnjak 19
Macina trava 32
Majčina dušica 32
Mala bokvica 53
Matočina 33
Matočnjak 33
Materičnjak 50
Med 59
Metica 33
Metva kornjava 33
Metvica paprena 33
Metvica vodena 33
Muštarda 34
Neven 35
Očanica 36
Očarnica 36
Odoljan 32
Orah 37
Paprad 37
Pas-drijen 39
Pasja ruža 50

Strana

Pčelina metva 33
Pelin 40
Petoprst proljetni ili rani . 41
Podbijel 42
Potočarka 16
Povrtnica 44
Preprud 37
Preslica poljska 43
Prvenac 29
Radić 43
Raman 50
Ren 20
Rotkva 44
Rusomača 45
Rutvica vonjava 46
Ružmarin 46
Samobajka 48
Slatki januš 12
Slavulja 56
Slijez šumski 48
Smola 58
Sporiš lijekoviti 48
Srčenik 29
Srčenjak 49
Stipsa 63
Steznik 49
Stolisnik 25
Strašno zelje 18
Šipak 50
Šipčanica 50
Šiviz 28
Talovo 17
Titrica 50
Trandovilje 52
Topola crna 51
Trn crni 52
Trnina 52
Trnula 52
Trolistka gorka 53
Trputac 53

	Strana		Strana
Ugljen	62	Zečji trn	55
Ulje	57	Zelenjak	23
Uzlika	43	Zvončac	18
Veprina ljekovita	55	Žalfija	56
Vodena djetelina	53	Žilovlak	53
Vodopija	43	Žituha	16
Vodoplav	43		

Cijena knjigama,

što ih je izdalo književno društvo sv. Jeronima, a mogu se još kupiti u Dubrovniku kod Pretnera, na Rijeci kod P. Balbi, u Senju kod Devčića i dr. i I. Hreljanovića, u Spljetu kod Morpurga, u Varaždinu kod Štiflera i Streihera, u Križevcu kod Neuberga, u Zagrebu kod odbora, u kući družtvenoj, Trenkova ulica br. 14, u knjižari Dioničke tiskare (jugoslav. akademije), u knjižari Kugli i Deutsch, u sveuč. knjižari Rob. Auera, u knjižari Strmeckia, Ivančića i Hribara, u Metkoviću kod Ante Nikolacza, trgovca.

Životinje. Diel III. i IV. Napisao prof. Šebišanović. (Sa sl.) 20 nč.
Životinje. Diel V., VI., VII. i VIII. Napisao D. Trstenjak. (Sa sl.) 20 nč.
Životi svetaca i svetica Božjih. Napisao dr. Fr. Iveković. Za mjesece lipanj do prosinca. 20 nč. svaki svezak.
Prirodni zakonik za svakoga. Svjetlarstvo. Od dra. B. Šuleka. 30 nč.
Mijat Briguša, pripovijest za puk. Napisao Drag. Stražimir. (Sa 2 sl.) 20 nč.
Pripovijesti iz povjesti hrv. iz okolice križevačke. Od D. Ferkića. 10 nč.
Ratarstvo za puk. Napisao Drag. Stražimir. 20 nč.
Večernji razgovori o sv. obredih kat. crkve. Napisao Gj. Šimončić. 10 nč.
Govedarstvo. Napisao M. Kučenjak. 20 nč.
Opis zemalja, u kojih obitavaju Hrvati. Od Vj. Klaića. I., II., III. Po 20 nč.
Voćarstvo za puk. Napisao Fr. Kuralt. (Sa slikami.) 20 nč.
Domaća perad ili živad. Priredio Andrija Hajdinjak. 15 nč.
Vjekopis biskupa tršćanskoga **Dobrile.** Od Cvj. Rubetića. 15 nč.
Supruga (žena) prava kršćanka. Za puk napisao Isidor F. Paulić. 15 nč.
Nauk o domaćem uzgoju. Napisao Ferdo Filipašić. 20 nč.
Krmadarstvo ili kako valja svinje gojiti. Napisao Nikola Vežić. 10 nč.
Kovačeva Barica. Seoska pripovijest. Napisao Dragutin Lihl. 20 nč.
Pripovijesti iz hrvatske povjesti. Od Vj. Klaića. I., II i III., po 25 nč.
Svilogojstvo za puk. Napisao Stjepan Mažuranić. (Sa 23 sl.) 15 nč.
Živinski liečnik. Napisao Ivan Jagić. (Sa 9 sl.) 30 nč.
Stolna crkva u Djakovu. (Sa 3 slike.) 1 for.
Pripovijetke za puk Lava N. Tolstoga. I. i II. sv., svaki 20 nč.
Zbirka korisnih pouka u kućanstvu i gospodarstvu. Priredio Ivan Krst. Cerovski. 30 nč.
Dobro diete. Dobar mladić. Dobar muž. Od Cvjetka Grubera. 30 nč.
Grof Borovački. Pripovijest od J. Zorića. 50 nč.
O pristojnom ponašanju i o čistoći. Za puk napisao J. Kotarski. 15 nč.
Opis naše zemlje ili crte iz obćega zemljopisa. Sastavio Lovro Matagić. (Sa 12 slika.) 30 nč.
Naši svagdašnji griesi. Napisao Ivan Filakovac. 20 nč.
Pčelarenje sa pokretnim saćem. Napisao Kvirin Broz. (Sa sl.) 30 nč.
Jagica i Mijo. Slika iz seoskoga i obrtničkoga života. Od J. Zorića. 40 nč.
Pobožna duša. Napisao I. K. Pagani. Preveo Stjepan Korenić. 40 nč.
Fabiola ili drevni kršćani. Od I. Gojtana 15 nč.
Molitvenik za hrvatski puk. Od Kanižlića. Nevezan 1 for.
Segregacija u Jurjevici. Pučka pripovijest od J. Zorića. 30 nč.
Lučba za puk po Vertovcu. Priredio L. Matagić. 35 nč.
Čovjek od rodjenja do ženitbe i II. sv. **od ženitbe do smrti.** Po Albanu Stolcu priredio Stjepan Korenić. Svaki 15 nč.
Život g. Isusa Krista. Od nadb. J. Stadlera. Knj. I., II. i III. po 40 nč.
Majstor Adam. Pripovijetka od V. Novaka 25 nč.
Vračara Klara. Od I. Lepušića. 30 nč.
Štitite životinje. 10 nč.
Okovi. Napisala Milena S. Pokupska. 30 nč.
Magnetizam i elektricitet. Napisao Oton Kučera. (Sa 43 sl.) 25 nč.
Zivot bl. djevice Marije. Napisao dr. Josip Pazman. 40 nč.
Pripovijesti iz bosanskog života. Napisali Osman Aziz 15 nč.
Domaća ljekarna. Napisao Škender Horvat. 30 nč.